1436



**Apnées du sommeil, ronflements...**

# Sclérose en plaques : traiter les troubles respiratoires pour limiter la fatigue

par Mathilde Ledieu

**Les troubles du sommeil sont fréquents chez les personnes souffrant de sclérose en plaques. Les traiter améliorerait leurs capacités cognitives.**

Publié le 20.06.2016 à 18h32

Bien dormir pour avoir un cerveau performant. Un conseil valable pour tout le monde, mais encore plus pour les personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP). C'est ce que démontrent des chercheurs de l'Université du Michigan. Les problèmes de sommeil dont pâtissent beaucoup de ces patients seraient à l'origine d'une diminution de leurs capacités cognitives.

Pour cette étude publiée dans la revue *Sleep*, les chercheurs ont recruté 38 personnes atteintes de la sclérose en plaques. Les participants ont répondu à un questionnaire sur la qualité de leur sommeil. Ils ont également passé une nuit en laboratoire pour un enregistrement polysomnographique. Ils ont ensuite passé des tests de mémoire, de rapidité d'exécution et d'attention. L'analyse de ces données montrent que les mauvaises nuits jouent sur différents types de mémoire et sur les capacités du cerveau.

## Apnées très fréquentes

Parmi les participants, 33 souffraient d'apnées obstructives du sommeil dont l'impact sur la qualité du sommeil est bien connu. Ces interruptions répétitives de la respiration au cours de la nuit justifierait 11 à 23 % des baisses de performances des individus testés.

Les apnées du sommeil ne sont pas les seuls troubles respiratoires nocturnes qui agissent sur la mémoire visuelle et de travail, sur l'attention et la vitesse de traitement de l'information. Les chercheurs ont en effet établi un lien entre ces troubles et les résultats des sujets à différents tests de performances.

Selon les auteurs de cette étude, l'enjeu est donc de traiter ces troubles du sommeil pour réduire leur influence sur les fonctions cognitives des patients. En effet, la majorité des traitements de la SEP agissent sur la fréquence des poussées de la maladie et pour réduire l'avancée de la maladie. Mais peu offrent des solutions sur les symptômes déjà en place. Or l'apnée du sommeil est une affection qui se traite aujourd'hui assez bien. Des soins efficaces pourraient donc améliorer les performances cognitives des personnes atteintes.