

TROIS CATÉGORIES DE TROUBLES

Les troubles du sommeil peuvent être classés en trois catégories :

- les insomnies, très fréquentes, caractérisées par un sommeil trop court ou de mauvaise qualité ;
- les hypersomnies, caractérisées par un excès de sommeil ; souvent rattachée aux hypersomnies, la narcolepsie, maladie héréditaire touchant environ une personne sur mille, se manifeste en particulier par des accès brusques de sommeil qui sont incontrôlables ;
- les parasomnies, qui sont des troubles apparaissant pendant le sommeil, comme le somnambulisme par exemple.

L'INSOMNIE

Le trouble du sommeil de loin le plus fréquent est, bien entendu, l'insomnie. Elle touche actuellement près d'un quart de la population adulte, deux fois plus souvent les femmes que les hommes, et d'autant plus que l'on avance en âge.

Comment peut-on définir l'insomnie ? Sans doute comme «un défaut du sommeil dont le sujet se plaint», ce qui conduit d'emblée à exclure les «petits dormeurs» qui se contentent de 4 ou 5 heures sans souffrir ni s'en plaindre, pour inclure, en revanche, ceux, assez nombreux, qui se plaignent de mal et peu dormir, mais dont on constate qu'ils dorment, en réalité, huit heures d'un sommeil de qualité.

Si elle apparaît donc parfois comme un phénomène subjectif, l'insomnie est bien souvent un trouble réel caractérisé par des difficultés à dormir ou un sommeil «non récupérateur». Il est bien évident que chacun peut être, un jour ou un autre sujet à l'insomnie. Mais le véritable problème surgit quand elle devient chronique. Elle prend alors habituellement l'une des trois formes suivantes :

- une difficulté à s'endormir qui touche souvent les hyper ou les hypo-actifs ;
- un sommeil léger et irrégulier ;
- une impossibilité de prolonger sa nuit au-delà de trois ou quatre heures (très fréquente chez les personnes âgées).

Au bout de quelques temps, il n'est pas rare que l'anxiété de l'insomnie devienne le problème majeur. L'insomniaque ne peut plus dormir... parce qu'il a peur de ne pas dormir ! Ce cercle vicieux enferme progressivement sa victime, il faut l'aider à s'en sortir.

Le premier à pouvoir le faire, c'est l'insomniaque lui-même : le plus souvent le phénomène répond à une sous-activité physique et/ou intellectuelle. La meilleure réponse est alors de tenter d'augmenter cette activité grâce, par exemple, à la pratique régulière d'un sport. Le sommeil est destiné à «récupérer», encore faut-il avoir dépensé quelque énergie

La réponse à l'insomnie doit, dans un premier temps, faire la part belle aux remèdes naturels. C'est notamment là que tous les conseils évoqués plus haut pour un bon sommeil peuvent être précieux. On peut également recourir aux diverses plantes somnifères, qui ne sont pas toujours d'une efficacité remarquable, mais ont l'avantage de ne pas présenter, généralement, d'effet indésirable. Mais toutes ces réponses «naturelles», qui

peuvent combattre des insomnies légères et passagères, trouvent malheureusement leurs limites devant des insomnies chroniques rebelles. Il est alors temps de passer aux médicaments.

LES PARASOMNIES

Les parasomnies sont des anomalies de sommeil, fréquentes chez les enfants. Le plus connues et les plus spectaculaires sont le somnambulisme, les terreurs nocturnes et l'énurésie.

- Le somnambulisme est une affection fréquente : on estime que 15% des enfants ont fait au moins une fois un accès de somnambulisme au cours de leur vie. Il est plus fréquent chez les garçons, apparaît à l'âge de 4 ans, et, en règle générale, disparaît à la puberté. Il y aurait souvent des antécédents familiaux.

Dans sa forme typique l'accès de somnambulisme survient une à trois heures après l'endormissement, et peut se répéter deux à trois fois dans la même nuit. L'enfant se lève, a les yeux grands ouverts, mais ne paraît pas voir. Le visage est inexpressif, la déambulation lente, souvent maladroite (il se cogne). Au cours de l'accès de somnambulisme il peut arriver à accomplir des actes assez élaborés, comme manger, se servir à boire, etc. Il est parfaitement docile, et se laisse facilement reconduire dans son lit ; quitte à se relever un peu plus tard. L'épisode dure en général de quelques minutes à une demi-heure. Le somnambulisme ne présente pas de danger, sauf dans des formes plus rares, appelées somnambulisme à risque, où l'enfant court un danger appréciable (risque de chute).

- Les terreurs nocturnes sont également des anomalies du sommeil de l'enfant. Elles surviennent une à trois heures après l'endormissement, l'enfant s'assoit brusquement, et se met à hurler. Il transpire beaucoup, son cœur bat très vite et il respire rapidement. On ne peut pas le réveiller et il se rendort de lui-même quelques minutes plus tard. Le lendemain il n'a aucun souvenir de cette crise.

Dans les deux cas, un traitement n'est pas forcément nécessaire, sauf si l'enfant court un réel danger au cours de ses déambulations nocturnes. Il faut cependant veiller à ce que ces enfants, souvent anxieux, dorment suffisamment. En cas de nécessité, le traitement fait appel à des antidépresseurs comme le Survector, ou à des anxiolytiques comme le Valium ou le Temesta.

- L'énurésie, c'est-à-dire le fait d'uriner au lit, est aussi un trouble du sommeil. C'est une affection fréquente, surtout chez les garçons, puisque 15% des enfants sont énurétiques à l'âge de 5 ans.

L'HYPERSOMNIE

Il y a les gros dormeurs et les petits dormeurs, mais il y a aussi les hypersomniaques. Ce ne sont pas des personnes qui font des nuits plus longues que les autres : ils peuvent au contraire dormir peu la nuit, mais ils s'endorment à tout bout de champ, tout au long de la journée. La maladie la plus courante, qui affecterait une personne sur mille à des degrés divers, est la narcolepsie.

Les personnes souffrant de cette maladie, les narcoleptiques, peuvent s'endormir plusieurs fois par jour, parfois même plusieurs fois dans la même heure. L'endormissement est très rapide, et ils ont juste le temps de s'asseoir. Au bout de quelques minutes, ils se réveillent frais et dispos... jusqu'à l'épisode suivant ! Ce n'est pas une maladie grave, mais souvent invalidante, car elle interdit de nombreuses activités, comme de conduire une voiture.

On peut essayer tous les traitements pour trouver la formule qui convient. Le traitement de cette maladie a été largement modifié par la mise au point de la molécule anti-sommeil, le Modafinil.