

# Les troubles du sommeil

**Il s'en passe des choses  
la nuit !**



# Trois types de pathologies

- Les Parasomnies
- Les apnées du sommeil
- Le fractionnement du sommeil

# Les Parasomnies

- Para : à côté
- Somnie : Sommeil



Comportements anormaux pendant ou à la lisière du sommeil avec troubles de la conscience (parfois partiels) du patient

# Somnambulisme

Maladie familiale (Risque x 10)

Fréquente

**20 %** des 4 à 8 ans (garçons)

**3 %** des adultes

Activité physique

complexe et inconsciente  
pendant le sommeil profond



# Pour le patient

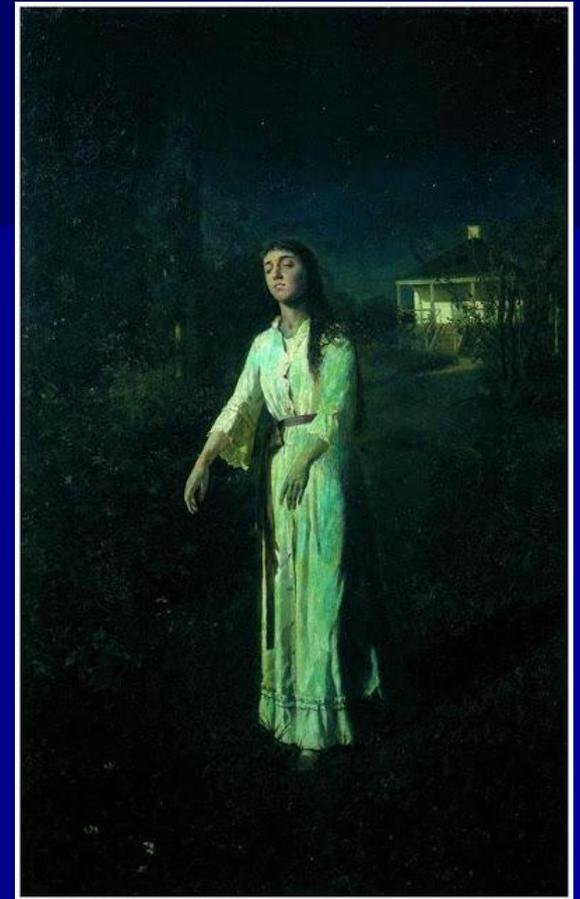
Dérangement conjoint

Déplacements d'objets

Eveils en dehors du lit

Fatigue du matin

Absence de souvenirs (ou image flash)



# Vu de l'extérieur



30 à 60 minutes après le sommeil

Eveil, ouvre les yeux, regard vague

Marmonne, parle, discute (incohérent)

Assis, se lève, bouge (adapté)

Résiste à la contrainte (opposant)

Anesthésie, force colossale

Eveil lent en deux minutes, sans souvenirs

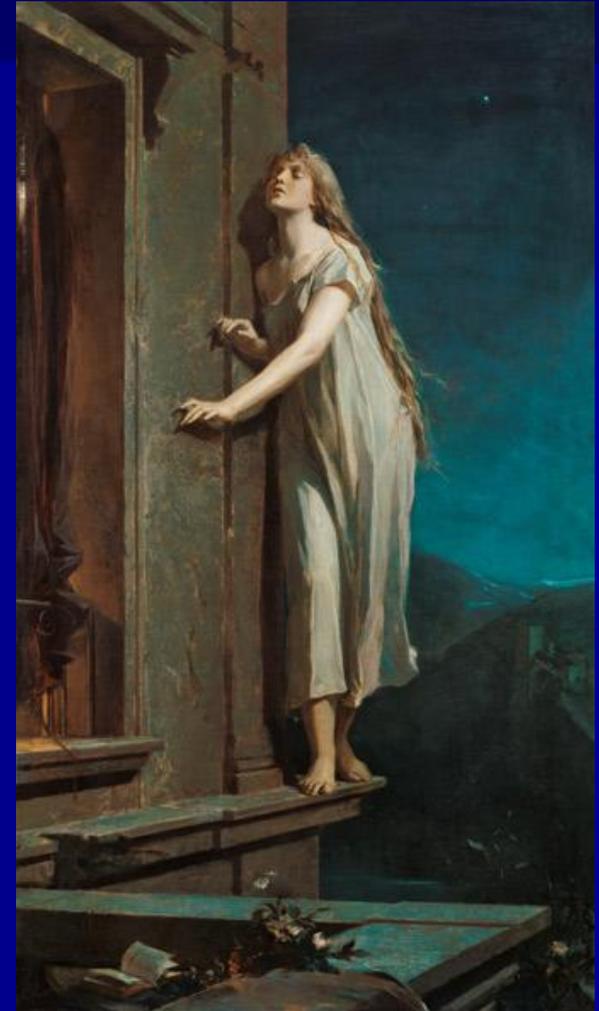
# Les risques

Blessures de soi, de l'autre

Prises de risques

Sexsomnia

Boulimie



# Sleep Driving



- Conduite de nuit, maladroite
  - Accidents en contre sens sur autoroute
- Amnésie très prolongée
- Capable de parler mais pas de marcher (troubles de l'équilibre)
- Facilité par surdosage en hypnotiques
  - Stilnox (Zolpidem) et Imovane (zopiclone)
  - Risque aggravé mélange avec Alcool

# TCSP

Trouble du comportement  
en sommeil paradoxal



Prédomine chez hommes après 50 ans

Sommeil agité, cauchemars

Mouvements brusques et violents

coup de pied ou poing

mouvement professionnel

chute et fuite du lit, cris

Risque de fractures, blessures conjoint

Association maladies dégénératives

# Epilepsies Morphéiques

- Epilepsie nocturne avec mouvement rythmé, stéréotypé, voire répéter un seul (morceau de) mot : pallilalie
- Posture rigide du corps
- Possible association à déambulation
- Possible réveil confus
  
- EEG caractéristique



# Terreurs Nocturnes



Fréquentes chez l'enfant jeune (3%)

Début de nuit, cris et pleurs

En sommeil profond (pupilles dilatées)

Faciès « hitchcockien »

Contact impossible

Amnésie de l'épisode

# Terreurs Nocturnes de l'adulte

Rares (< 1%)



Lien avec **Stress Post Traumatique**

Accident du travail  
Rescapé  
Retour de guerre



# Syndrome

« de la tête qui explose »

Impression à l'endormissement d'une  
Explosion

Détonation

Parfois avec flash

Pas de douleur

Et réaction de peur (sueur - tachycardie)



# Paralysies du sommeil

- Très fréquent et bénin
- 0.3 % sévères
- Impression d'état éveillé mais sans dominer son corps et voix, paralysés, ne répondant plus au cerveau
- Possibles hallucinations ou suffocations



# Syndrome D'Elpénor

## Ivresse du réveil

Paul Deschanel



Eveil précoce et involontaire (provoqué)  
en stade profond de sommeil,  
confus, propos ou gestes agressifs  
Opposant

# Syndrome de Delarue

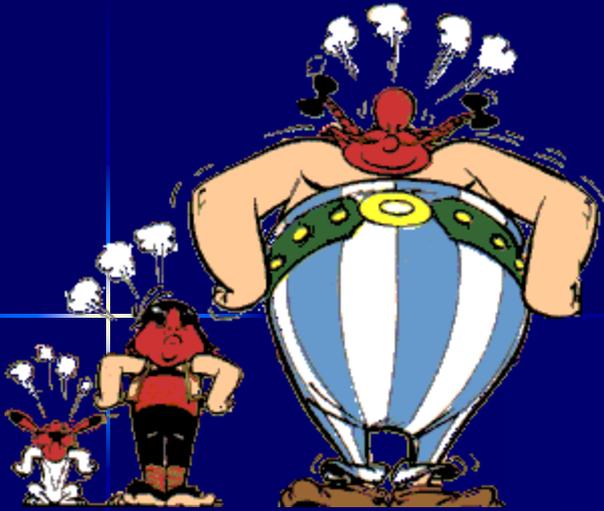
- Facilité par

- Privation de sommeil
- Psycho-stimulants (drogues)
- Hypnotiques (Stilnox et Imovane)



Réglementation pour pilotes professionnels :  
reprendre conduite 15 minutes après l'éveil

# Les Apnées du Sommeil



Arrêt respiratoire

Durant

Au moins dix secondes

# Apnées Centrales

Pas de mouvements musculaires

Oubli de respirer



# Apnées Obstructives

Mouvements musculaires présents



Absence d'arrivée d'air

Fermeture de la porte

# Hypopnées

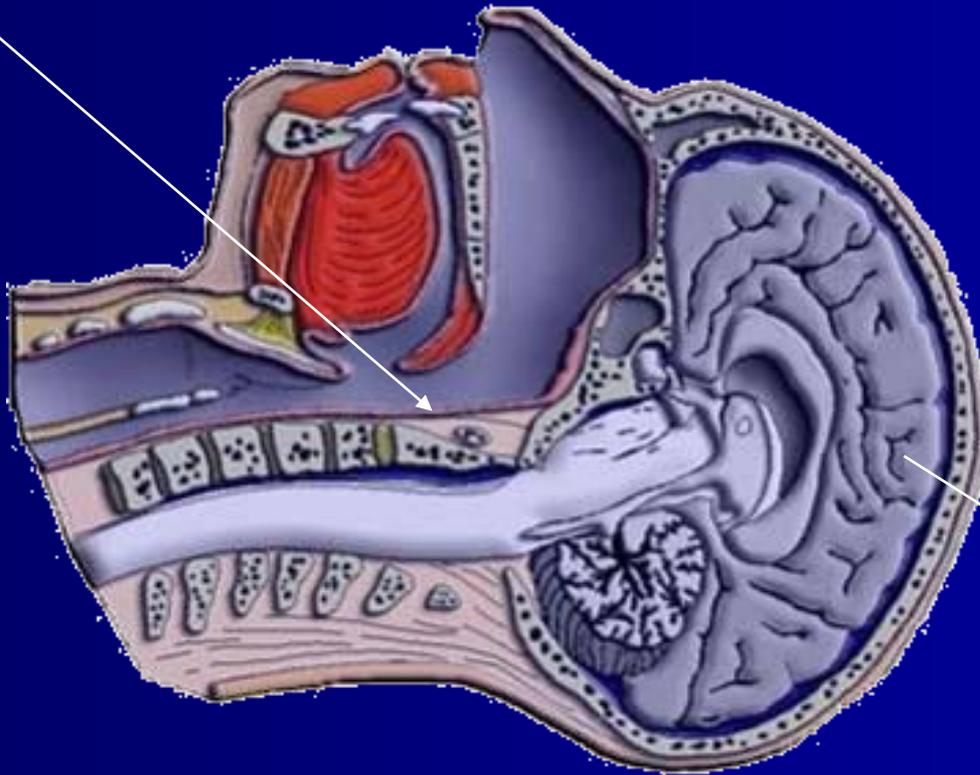
Mouvements musculaires présents

limitation d'arrivée d'air

Porte entrouverte



*Apnée obstructive*



*Apnée  
centrale*

# Indice Apnées - Hypopnées

**IAH** : *Nombre évènements par heure*  
apnées centrales  
+ apnées obstructives  
+ hypopnées

**Maladie Apnéique**  
à partir d'un IAH à 5 ou plus

# Gravité de la maladie apnéique

## Score IAHI

*5 à 10* Légère

*10 à 20* Modérée

*20 à 30* **Intermédiaire**

*30 ou plus* **Sévère**

# Fréquence de la Maladie

**5 à 10 % de la population**

**30 % des plus de 70 ans**

+ Fréquente dans

Maladies cardiaques

Obésité

Diabète

# Signes nocturnes de la maladie apnéique

Association au ronflement

Sueurs nocturnes

Maux de tête nocturnes

Sommeil agité

Réveils nocturnes

Envies d'uriner

Éveils en manque d'air

# Signes diurnes de la maladie apnéique

Sommeil non réparateur

Maux de tête au réveil

Impuissance sexuelle

Troubles concentration

Instabilité Tension artérielle

**Somnolence**



# Complications de la maladie apnéique

*Sur mortalité*

**Accidents de la route**

Risque x 2 à 16

**Incidents cardiaques**

**Attaques cérébrales**

**Dépression nerveuse**

# Mécanismes des complications

## **Asphyxie**

le manque d'oxygène

## **Différences de pression**

déformation des vaisseaux

## **Modifications hormonales**

impact sur cœur, sucre,  
les graisses et sommeil

# Polygraphie Ventilatoire



*Ambulatoire*

*Hospitalière*

# Les Traitements

## La réduction du poids

*Régime et activité physique*

*Chirurgie bariatrique (Sleeve, By Pass)*

## L'hygiène de vie

Arrêt du tabac

Arrêt ou réduction des toxiques

Équilibrer Nez Bronches Cœur

# La ventilation

## ***Pression Positive Continue (PPC ou CPAP)***



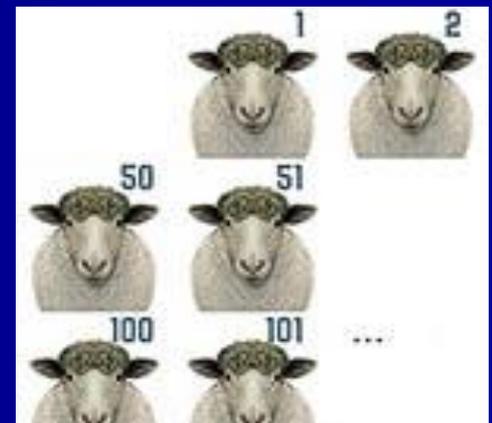
# Fractionnements du sommeil

Anxiété - Dépression

Médicamenteuses

Douleurs - Rhinites

Age - Maladies neurologiques



# Syndrome des jambes sans repos

15% de la population  
femmes jeunes

Anémie par carence fer, Grossesse,

Maladie de Parkinson

Médicaments : neuroleptiques,  
sevrage benzodiazépines,

anti-dépresseurs



# Présentation clinique

- **Impatiences nocturnes**
- Soulagement par le mouvement
- Secousses périodiques
- **Conséquences :**
  - Insomnies
  - Micro éveils avec fatigue, somnolence
  - Courbatures d'éveil



***Finalelement vous dormez pas si mal !  
Merci de votre écoute.***

