



© WAVEBREAKMEDIA

4 Quelles sont les maladies du sommeil ?

La médecine du sommeil est une discipline relativement nouvelle. Elle a véritablement pris son envol dans les années 1980. Mais en 30 ans, les connaissances ont considérablement progressé grâce à de nouvelles techniques (imagerie cérébrale notamment l'IRM fonctionnelle, enregistrement de l'activité cérébrale grâce à des électrodes implantées, marqueurs d'activation neuronaux qui permettent d'identifier la nature des neurotransmetteurs impliqués). "Ces éléments combinés aident à reconstituer progressivement les réseaux actifs pendant le sommeil lors des différents stades. Bientôt, de nouvelles techniques permettront d'aller plus loin, notamment l'optogénétique qui permet "d'allumer" ou "d'éteindre" des neurones sur commande et d'observer leur rôle", explique l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).

* L'apnée du sommeil

Elle concerne entre 5 et 7 % de la population. Il s'agit d'une obstruction passagère des voies respiratoires supérieures pendant le sommeil. Passagère, mais pouvant intervenir jusqu'à 500 fois par nuit, elle entraîne des micro-réveils. Dans la journée, la somnolence est un signe d'alerte, mais aussi la fatigue, l'irritabilité, la dépression. À long terme, le cœur s'épuise car il est soumis à de brusques accélérations répétées lors des micro-réveils. Cela peut entraîner un risque accru d'hypertension artérielle, d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus. Le traitement consiste à porter la nuit un masque nasal raccordé à un appareil qui envoie de l'air et ouvre les voies aériennes.

* La narcolepsie

Son diagnostic est long. Cette maladie est caractérisée par des accès de sommeil qui surviennent sans prévenir, à tout moment. Les émo-

tions peuvent provoquer une chute brutale du tonus musculaire (cataplexie). La narcolepsie est un type d'hypersomnie.

* L'hypersomnie

Bien plus rare que l'insomnie, elle est révélée par la présence d'une hypersomnolence dans la journée, plus que par la durée du sommeil nocturne. "On parle d'hypersomnie quand la personne se sent fatiguée dans la journée malgré un sommeil nocturne suffisant, décrit le Dr Fayad. À ne pas confondre avec un gros dormeur qui dort 10 h par nuit, mais sera en grande forme dans la journée. Un bilan permettra de déterminer le type d'hypersomnie en cause. Il pourra alors être prescrit un traitement éveillant."

* L'insomnie

Environ 20 à 30 % de la population se plaignent de troubles du sommeil dont 15 à 20 % d'insomnie modérée