

HYPERSOMNIE IDIOPATHIQUE

L' hypersomnie idiopathique est une maladie chronique et rare du sommeil. Ses principaux symptômes incluent :

- Une **somnolence diurne** importante, quasi constante ;
- Des **envies irrésistibles de dormir** durant la journée, avec des siestes non-récupératrices ;
- Dans certains cas, un sommeil nocturne allongé (plus de 10 heures) et non reposant ;
- Des **réveils difficiles (inertie du sommeil)** nécessitant plusieurs alarmes et parfois même une aide externe ;
- Des réveils qui peuvent être accompagnés de confusion, de troubles de coordination motrice, de comportements inappropriés et même d'agressivité, un phénomène désigné par « **l'ivresse du sommeil** » ;
- Une somnolence diurne pouvant affecter l'**attention**, la **concentration** et la **mémoire**.

Il existe **deux formes** d'hypersomnie idiopathique :

- **Avec augmentation de la durée du sommeil :**
Sommeil nocturne de plus de 10 heures ;
- **Sans augmentation de la durée du sommeil :**
Sommeil nocturne d'une durée normale ou parfois légèrement prolongée (mais moins de 10 heures).

C'est une maladie qui peut avoir des répercussions importantes sur le travail, l'école, causer des accidents et être source d'embarras.

Quelles en sont les causes ?

Les causes de l'hypersomnie idiopathique sont inconnues. Les femmes sont plus touchées que les hommes et, bien qu'elle puisse survenir à tout âge, elle apparaît principalement à l'adolescence et au début de l'âge adulte. Il existerait aussi une prédisposition familiale dans environ 15% des cas. Des recherches sont en cours.

Comment se pose le diagnostic ?

Si vous présentez de la somnolence excessive, il est essentiel d'en parler avec votre médecin. Le diagnostic se fera tout d'abord en **éliminant des causes physiques et/ou psychologiques** de l'hypersomnolence.

Après un examen clinique, le médecin peut vous demander de faire une auto-évaluation de votre sommeil, de votre somnolence et de ses impacts en complétant un agenda de sommeil, une échelle de somnolence d'Epworth et une actimétrie. Les principaux examens suivants peuvent être réalisés en laboratoire :

- **Polysomnographie :** Enregistrement du sommeil nocturne pour en analyser la quantité et la qualité ;
- **Test Itératif de Latence d'Endormissement (TILE) :** enregistrement du temps nécessaire pour s'endormir et du moment d'apparition du sommeil paradoxal lors de siestes répétées au cours de la journée.
- **Test de maintien d'éveil (TME) :** évalue la capacité à rester éveillé en journée dans des conditions favorables à l'endormissement ;
- Enregistrement du sommeil nocturne sur **24 à 48 heures**.

Quels sont les traitements ?

Actuellement, il n'existe pas de traitement permettant de guérir l'hypersomnie idiopathique. Plusieurs médicaments sont cependant disponibles pour soulager les symptômes, permettant ainsi aux personnes atteintes d'hypersomnie idiopathique de mener une vie la plus normale possible et de s'épanouir. L'ajustement des traitements peut prendre un certain temps afin d'optimiser leur efficacité et de gérer les effets secondaires.

Il est impératif d'avoir de bonnes habitudes d'hygiène du sommeil. Elles atténueront les symptômes et contribueront à améliorer l'efficacité du traitement pharmacologique. De nombreuses recherches prometteuses sont en cours.

Les symptômes peuvent être stables ou évoluer. Chez certaines personnes, ils peuvent disparaître après plusieurs années ou évoluer vers une narcolepsie de type 2.



Que pouvez-vous faire ?

Comprendre votre maladie est essentiel pour mieux la gérer. Adopter de bonnes habitudes d'hygiène de vie contribue à contrôler les symptômes et à limiter les risques.

- Maintenez une bonne hygiène de sommeil en respectant un horaire régulier de lever et de coucher.
- Évitez la consommation d'alcool et de médicaments ou drogues qui provoquent la somnolence.
- Pratiquez de l'activité physique régulièrement (au moins 4 à 5 heures avant le coucher) afin de stimuler votre éveil durant la journée, sans vous surmener.
- Programmez des siestes pour éviter des attaques de sommeil involontaires.
- Évitez les activités qui exigent une vigilance prolongée.
- Consultez votre professionnel de la santé avant de conduire des véhicules ou d'opérer de la machinerie lourde. Des accidents peuvent survenir si votre état n'est pas bien contrôlé.
- Parlez de votre condition à vos proches, collègues ou professeurs pour favoriser leur compréhension et permettre, si nécessaire, certaines adaptations.
- Envisagez des emplois sans exigence de vigilance constante et offrant des horaires flexibles.
- Portez une carte ou un bracelet identifiant votre condition de santé.
- Renseignez-vous et demandez du soutien auprès d'organismes.



FONDATION SOMMEIL
2030, boul. Pie-IX, bureau 403
Montréal (Québec) H1V 2C8

 514 522-3901

 info@fondationsommeil.com

 fondationsommeil.com

 facebook.com/FondationSommeilQuebec