

SOMNAMBULISME

Le somnambulisme est un trouble du sommeil qui est caractérisé par des épisodes d'activités motrices en lien avec un rêve. Il survient généralement durant le premier tiers de la nuit, au stade de sommeil lent profond.

Durant l'épisode, l'état de conscience est altéré et la personne peut :

- Avoir les yeux ouverts, sans expression ;
- S'asseoir dans son lit ;
- Déambuler ;
- Faire des gestes répétitifs ;
- Parler seule et même répondre par monosyllabes ;
- Faire des tâches de la vie quotidienne et domestique (ex : boire, manger, s'habiller, cuisiner, etc.) ;
- Agir de façon confuse (ex : uriner dans la poubelle, etc.) ;
- Plus rarement, conduire un véhicule.

L'épisode peut durer jusqu'à 30 minutes, mais dépasse rarement une dizaine de minutes. Par la suite, la personne peut se réveiller ou retrouver un sommeil paisible. Bien que ce phénomène soit inquiétant pour l'entourage, la personne n'en a pas conscience. Au matin, elle n'en garde aucun souvenir.

Qu'elles sont les causes ?

Le somnambulisme est courant durant l'enfance. Il peut apparaître entre 2 et 7 ans et disparaît généralement à l'adolescence. Il peut cependant persister ou réapparaître à l'âge adulte. Ce phénomène est plus fréquent chez les personnes ayant des antécédents familiaux de somnambulisme. Il peut avoir plusieurs causes ou être déclenché par des conditions qui nuisent au sommeil :

- Surmenage, fatigue et manque de sommeil ;
- Changement brusque d'environnement, de routine ou d'habitudes du sommeil (ex. : déménagement, voyage, travail posté, etc.) ;
- Stress et anxiété ;
- Traumatisme psychologique non résolu ;
- Certains médicaments ;
- Consommation d'alcool et de drogues ;
- Activité physique trop intense avant l'heure du coucher ;
- Stimulations internes (ex. : fièvre, envie d'uriner) ou externes (ex. : bruits, lumières) qui perturbent le sommeil ;
- Autres troubles du sommeil (ex. : apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos, reflux gastro-œsophagien, etc.) ;
- Hyperthyroïdie.

Quand devez-vous consulter ?

Le somnambulisme occasionnel n'est généralement pas une source d'inquiétude. Cependant, vous pouvez consulter si les épisodes :

- Deviennent plus fréquents (plus d'une ou deux fois par semaine) ou surviennent plusieurs fois par nuit ;
- Perturbent le sommeil de la personne concernée et de la famille régulièrement ;
- Sont associés à des activités qui compromettent la sécurité ;
- Causent de la fatigue ou entraînent des difficultés à faire les activités durant la journée ;
- Se poursuivent au-delà de l'adolescence ou débutent à l'âge adulte.

Un médecin ou une IPS procédera alors à une évaluation. Le diagnostic est facilité par la présence d'un proche qui décrit les épisodes. Il se peut qu'une polysomnographie (étude du sommeil nocturne) et/ou un électroencéphalogramme (EEG) soient requis. Le traitement vise principalement à éliminer les causes et les déclencheurs du somnambulisme et à assurer la sécurité.

Que pouvez-vous faire ?

Lors d'un épisode de somnambulisme :

- S'assurer que la personne est en **sécurité** ;
- **Éviter de la réveiller** (elle pourrait réagir de façon violente), mais plutôt la guider doucement et calmement vers son lit en vous tenant à distance ;
- **Si elle est en danger**, n'hésitez pas à la réveiller doucement en prenant garde à sa réaction.

Pour prévenir un épisode de somnambulisme :

- Adopter une bonne hygiène de vie et de sommeil.
 - Maintenir une routine régulière d'heure de coucher et de lever ;
 - S'assurer d'avoir un nombre suffisant d'heures de sommeil. Faire des siestes de 30 minutes maximum.
- Améliorer la gestion du stress et de l'anxiété.
 - Pratiquer la relaxation et/ou la méditation ;
 - Discuter avec vos proches de ce qui vous préoccupe.

→ Une heure avant le coucher, s'adonner à des activités calmes et apaisantes (ex. : lecture, télévision, casse-têtes, bain chaud, etc.) ;

→ Dormir avec un pyjama afin d'éviter les situations embarrassantes ;

→ Le soutien d'un psychologue peut s'avérer parfois nécessaire.

➤ Instaurer un environnement de sommeil apaisant en évitant les stimuli qui pourraient perturber le sommeil et déclencher un épisode.

→ Éliminer les bruits, les lumières et les mouvements à proximité de la personne ;

→ Éviter les substances qui perturbent le sommeil (tabac, caféine, drogues et l'alcool) ;

→ Éviter les repas lourds au souper ;

→ Éviter le sport intense en soirée ;

→ Sécuriser l'environnement (ex. : portes et fenêtres barrées, clochette à la porte de chambre, barrière en haut des escaliers, absence d'objets dangereux qui entravent la circulation, etc.).

Parmi les autres traitements possibles :

➤ L'hypnothérapie est un traitement qui peut apporter des résultats positifs ;

➤ Si les épisodes de somnambulisme sont fréquents (suivent un schéma régulier) ou menacent la sécurité, il est possible d'effectuer la méthode des réveils programmés. Elle consiste à réveiller la personne 15 à 30 minutes avant l'heure habituelle de l'épisode, pendant environ un mois. Elle reste éveillée quelques minutes puis se rendort.

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

 514 522-3901

 fondationsommeil.com

 info@fondationsommeil.com

 facebook.com/FondationSommeilQuebec