

Définition

Les troubles du sommeil correspondent au trouble d'un besoin de base de l'individu : celui de dormir.

En France, 1 personne sur 3 est concernée par un trouble du sommeil.

Parmi les troubles du sommeil, on distingue :

- L'insomnie
- L'hypersomnie et la narcolepsie
- La parasomnie
- Les troubles du rythme circadien
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le syndrome d'apnée du sommeil

Insomnie

L'insomnie correspond à la perturbation qualitative et/ou quantitative du sommeil.

On distingue :

- L'insomnie aiguë qui dure quelques jours
- L'insomnie chronique qui dure quelques mois ou quelques années

Plusieurs types d'insomnies

- Totale : le sujet ne dort ni le jour ni la nuit (rare)
- D'endormissement : difficultés à s'endormir
- Liée à des difficultés pour se rendormir
- Liée à des réveils nocturnes
- Matinale : réveil précoce à 3/4 heures du matin

Étiologie

- Prédispositions génétiques
- Facteur déclenchant (stress, anxiété, dépression ...)
- Hygiène de vie
- Qualité de l'environnement
- Affections médicales ou psychiatriques

Conséquences

- Fatigue
- Somnolence
- Troubles de l'attention
- Troubles de la mémoire
- Difficultés de concentration

Hypersomnie et narcolepsie

L'hypersomnie correspond à un besoin excessif de sommeil et des épisodes de somnolence excessive pendant la journée.

Elle concerne 5% de la population.

La narcolepsie est un type d'hypersomnie :

- Étiologie : mécanisme auto-immun
- Signes : endormissement incontrôlable, attaque de cataplexie, hallucinations

On parle de clinophilie lorsque l'individu a tendance à rester la quasi-totalité de son temps dans son lit à somnoler.

Caractéristiques

- Allongement de la durée de la nuit
- Somnolence diurne excessive
- Endormissement facilité
- Épuisement chronique

Étiologies, hypersomnie secondaire à :

- Une pathologie somatique : syndrome d'apnée du sommeil, narcolepsie
- Une pathologie psychiatrique : dépression
- Une prise médicamenteuse ou une prise de toxiques

Parasomnie

La parasomnie correspond à la survenue d'un événement anormal/indésirable à l'endormissement, pendant le sommeil ou au réveil.

Étiologies :

- Forte prédisposition génétique
- Maladie neurodégénérative
- Stress
- Fièvre
- Certains médicaments

On distingue plusieurs types d'évènements anormaux :

- Somnambulisme : déambulation nocturne inconsciente (aucun souvenir au réveil)
- Terreurs nocturnes : fréquentes chez l'enfant
- Cauchemars : rêve terrifiant
- Hallucinations hypnagogiques : troubles sensoriels à l'endormissement
- Énurésie : émission involontaire et inconsciente d'urine
- Somniloquie : fait de parler en dormant
- Catathrénie : bruits non articulés (gémissements, grognements ...)
- Sexsomnia : comportement sexuel inconscient
- Bruxisme : grincement des dents pendant le sommeil
- Troubles alimentaires nocturnes

Autres troubles

Les **troubles du rythme circadien** correspondent à un dérèglement de l'horloge biologique :

- Retard de phase : sommeil à une heure avancée de la nuit
- Avance de phase : difficulté à rester éveillé après 19h
- Troubles épisodiques (ex : décalage horaire)

Le **syndrome des jambes sans repos** correspond à un besoin irréprensible de bouger les jambes :

- Étiologies : prédisposition génétique, carence en fer et/ou en dopamine, prise de certains médicaments
- Perturbe l'endormissement

Le **syndrome d'apnée du sommeil** correspond à l'obstruction des voies respiratoires par le relâchement des muscles du pharynx :

- Facteurs de risque : âge, surpoids, obésité
- Induit des micro réveils
- Favorise la fatigue et la somnolence diurne

Complications

L'altération de la qualité du sommeil augmente le risque de :

- Maladies cardiovasculaires
- Obésité
- Diabète
- Cancer
- Accidents

Traitements

Le traitement repose tout d'abord sur la recherche et le traitement de la cause.

Traitements médicamenteux

- Hypnotiques (benzodiazépine ou apparenté)
- Psychotropes
- Mélatonine

Autres traitements

- Thérapie cognitive et comportementale
- Hygiène de vie
- Relaxation comportementale

Sources

Guide pratique infirmier, Perlemuter, Elsevier Masson 2020

Les pathologies en un coup d'oeil pour les infirmiers, Stéphane Cornec, Elsevier Masson, 2018

Réussir tout le diplôme infirmier, Vuibert, 2019

Inserm

Cours IFSI

fiches-ide.fr

Définition

Trouble d'un besoin de base : celui de dormir



1 personne sur 3 est concernée par un trouble du sommeil

Insomnie

Perturbation qualitative et ou quantitative du sommeil

Insomnie aiguë / insomnie chronique



Plusieurs types : totale, d'endormissement, liée à des difficultés pour se rendormir, liée à des réveils nocturnes, matinale

Étiologies : prédispositions génétiques, facteur déclenchant, hygiène de vie, qualité de l'environnement, affections médicales ou psychiatriques

Conséquences : fatigue, somnolence, troubles de l'attention ou de la mémoire, difficulté de concentration

Traitements

Recherche et traitement de la cause

Médicamenteux

- Hypnotiques (benzodiazépine ou apparenté)
- Psychotropes
- Mélatonine



Autres

- Thérapie cognitive et comportementale
- Hygiène de vie
- Relaxation comportementale

Hypersomnie et narcolepsie

Besoin excessif de sommeil et épisodes de somnolence excessive pendant la journée

Narcolepsie : type d'hypersomnie



Caractéristiques : allongement de la durée de la nuit, somnolence diurne excessive, endormissement facilité, épuisement chronique

Hypersomnie secondaire à : pathologie somatique, psychiatrique, prise de médicaments/ de toxiques

UE 2.6 - Processus psychopathologiques

Troubles du sommeil



Fiches IDE© Tous droits réservés

Autres troubles

Troubles du rythme circadien : dérèglement de l'horloge biologique

- Retard de phase
- Avance de phase
- Troubles épisodiques



Syndrome des jambes sans repos : besoin irrésistible de bouger les jambes

- Perturbe l'endormissement

Syndrome d'apnée du sommeil

- Induit des micros-réveils
- Favorise la fatigue et la somnolence diurne

Parasomnie

Survenue d'un événement anormal à l'endormissement, pendant le sommeil ou au réveil.

Étiologies : forte prédisposition génétique, maladie neurodégénérative, stress, fièvre, certains médicaments

Évènements anormaux :

- Somnambulisme
- Terreurs nocturnes
- Cauchemars
- Hallucinations hypnagogiques
- Énurésie
- Somniloquie
- Catathrénie
- Sexsomnie
- Bruxisme
- Troubles alimentaires nocturnes



Complications

L'altération de la qualité du sommeil augmente le risque de :

- Maladies cardiovasculaires
- Obésité
- Diabète
- Cancer
- Accidents

