

## **L'INSOMNIE CHRONIQUE**

### **AFFECTE LE FONCTIONNEMENT COGNITIF ET LA MÉMOIRE**

Les fonctions cognitives, comme la mémoire, sont affectées par l'insomnie chronique, selon une étude publiée en mai dans la revue *Sleep*.

« L'insomnie chronique touche environ 10 % de la population adulte. Elle se définit par une difficulté à s'endormir ou à rester endormi qui survient au moins trois nuits par semaine durant plus de trois mois et qui a une incidence sur le fonctionnement diurne, par exemple sur l'humeur, l'attention ou la concentration au cours de la journée. »

Thanh Dang-Vu, professeur de neurologie aux universités Concordia et de Montréal, et ses collègues ont analysé des données d'une grande cohorte pancanadienne.

L'analyse portait sur 28 485 personnes âgées de 45 ans et plus appartenant à l'un des trois groupes suivants :

- les personnes souffrant d'insomnie chronique ;
- celles présentant des symptômes d'insomnie sans conséquence sur le fonctionnement diurne ;
- celles ayant un sommeil normal.

Les participants ont rempli des questionnaires, subi des examens physiques et passé une batterie de tests neuropsychologiques.

« Même si l'on a tenu compte des autres facteurs pouvant influencer sur les performances cognitives, comme les caractéristiques cliniques, démographiques ou liées au mode de vie, les personnes appartenant au groupe souffrant d'insomnie chronique ont significativement moins bien performé aux tests que celles appartenant aux deux autres groupes. »

« C'est surtout la mémoire déclarative, c'est-à-dire la mémoire basée sur des concepts et des faits, comme le sens des mots, les lieux et les événements historiques, qui était altérée. »

La simple présence des symptômes d'insomnie sans impact sur le fonctionnement diurne n'était pas associée à des difficultés cognitives.

Les prochaines étapes de la recherche viseront à mieux cerner cette relation entre mauvais sommeil et troubles cognitifs : « Est-ce que la présence d'une insomnie chronique prédispose au déclin cognitif ? Est-ce qu'il s'agit de déficits cognitifs qui sont réversibles avec le traitement des troubles du sommeil ? »

Psychomédia avec source : Université Concordia, Université de Montréal. - Tous droits réservés