

QUID DU SOMNANBULISME

Le somnambulisme se caractérise par un état d'éveil inconscient, durant le sommeil. Le somnambule peut simplement rester éveillé dans son lit, voire se lever, manger et faire des activités pouvant être plus ou moins dangereuses, pour lui et pour autrui.

Définition du somnambulisme

Le somnambulisme, ou encore le fait de se réveiller et de marcher durant son sommeil, peut être associé à un ensemble de conséquences. Il s'agit également d'une des premières causes de blessures nocturnes.

L'identification du somnambulisme ainsi que sa prise en charge au plus tôt est importante, afin de limiter les risques de blessures nocturne et le risque de violences liées à l'inconscience du patient.

L'idée traditionnelle que l'on se fait du somnambulisme est un état d'excitabilité du corps et de l'esprit, pendant le sommeil, entraînant un éveil de certaines fonctions cognitives seulement. Par ailleurs, des troubles physiologiques associés au sommeil, des états de confusion ou encore certains facteurs génétiques peuvent également être à l'origine d'un somnambulisme.

Certains cas de somnambulisme ne s'apparentent qu'à un éveil momentané. La personne ne fait que s'asseoir dans son lit et regarder autour d'elle. Dans d'autres cas, le somnambule peut sortir de son lit, marcher, ouvrir des armoires, s'habiller et même manger. L'agitation est plus ou moins importante en fonction du patient. Dans les cas les plus extrêmes, la personne atteinte de somnambulisme peut sortir de la maison, marcher dans la rue voire se mettre à conduire une voiture, faire du vélo, et autres. Ces derniers cas peuvent s'avérer très dangereux, tant pour la vie du patient que pour celle d'autrui.

Dans la majorité des cas de somnambulisme, le patient éveillé a les yeux ouverts. Néanmoins, certaines personnes somnambules peuvent être éveillées cognitivement, elles gardent alors les yeux fermés. Néanmoins, que ce soit pour le premier cas ou pour le second, le patient a souvent du mal à reconnaître ses proches, dans un état de somnambulisme. Il peut même aller jusqu'à confondre une personne humaine avec un objet.

Une discussion avec un somnambule est souvent difficile voire impossible. La conversation peut ne pas avoir de sens et l'élocution du patient, difficile.

Dans la plupart des cas, les épisodes somnambuliques ne perdurent, en moyenne une dizaine de minutes. Cependant, dans d'autres cas, ces périodes peuvent s'avérer plus longues.

A la suite de ces épisodes somnambuliques, le patient peut se réveiller par lui-même ou a contrario, retourner dans son lit sans se réveiller et en ne se souvenant de rien.

Le patient somnambulique n'a généralement aucun souvenir de ces épisodes. Par ailleurs, un éveil durant un épisode somnambulique peut entraîner confusions et souvenirs vagues.

Les causes du somnambulisme

La cause exacte du somnambulisme est généralement inconnue. Néanmoins, une origine génétique (héréditaire au sein d'une même famille) peuvent y être associée.

Certains facteurs peuvent cependant entraîner un état de somnambulisme, ou encore l'aggraver :

- le manque de sommeil
- le stress et l'anxiété
- une infection entraînant un état fébrile conséquent (particulièrement chez l'enfant)
- la consommation importante d'alcool
- la consommation de drogues
- la prise de certains médicaments, notamment de sédatifs
- De plus, des pathologies liées au sommeil peuvent également entraîner un somnambulisme : l'apnée du sommeil ou encore le "syndrome des jambes sans repos".

Qui est touché par le somnambulisme ?

Toute personne, quel que soit son âge, peut se trouver concernée par un état somnambulique.

Comment traiter le somnambulisme ?

Les épisodes occasionnels de somnambulisme ne requiert pas d'une urgence de prise en charge médicale. Les interruptions du sommeil ne sont généralement pas la conséquence de sérieuses causes sous-jacentes et s'améliorent au fil du temps.

Néanmoins, si les épisodes somnambuliques sont fréquentes et que le somnambule réalise des activités, dans un état d'inconscience, pouvant être dangereuses pour lui-même et pour autrui, la consultation du médecin est alors recommandée.

Le médecin généraliste orientera, le plus souvent, le patient vers un spécialiste du sommeil. Ce spécialiste tentera alors de trouver la cause originaire au somnambulisme, pour ainsi agir sur la source et limiter les épisodes d'éveil inconscient.