

Trouble du sommeil

Un **trouble du sommeil** (sompnopathie) est un trouble médical lié aux habitudes du sommeil d'un individu. Certains troubles du sommeil sont suffisamment sérieux pour interférer au fonctionnement physique, mental et émotionnel. Un test communément utilisé pour les troubles du sommeil est la polysomnographie.

Les dysfonctionnements du sommeil peuvent être causés par une variété de problèmes, des grincements de dents (bruxisme) aux terreurs nocturnes. Lorsqu'un individu souffre de difficultés à s'endormir sans cause apparente, il s'agit alors d'insomnie¹. En addition, les troubles du sommeil peuvent conduire l'individu à dormir énormément, une condition connue sous le terme d'hypersomnie. D'autres conditions du trouble du sommeil peuvent être liées à un abus substantiel.

Troubles communs

Les troubles du sommeil incluent :

- Insomnie primaire - difficulté chronique à s'endormir et/ou à maintenir un sommeil lorsqu'aucune autre cause symptomatique peut être perçue.
- Bruxisme - grincement ou claquement involontaire des dents durant le sommeil.
- Syndrome de retard de phase du sommeil - incapacité à s'endormir ou à se réveiller durant des heures socialement acceptables mais ne causant aucun problème dans la maintenance du sommeil, un trouble du rythme circadien. (symptôme similaire - Syndrome hypernyctéméral)
- Hypopnée - Anormalité respiratoire ou cardiaque durant le sommeil.
- Narcolepsie - Sommeil soudain souvent spontané à toute heure du jour.
- Cataplexie - soudaine faiblesse des muscles moteurs pouvant résulter à une chute sur le sol.
- Terreur nocturne - *pavor nocturnus*, trouble nocturne caractérisée par une forte peur et anxiété.
- Somnambulisme - activité engagée physiquement et inconsciemment durant le sommeil.
- Somniphobie - peur de dormir
- Apnée du sommeil

Hypnologie

Suite à l'évolution du savoir concernant le sommeil au XX^e siècle, incluant la découverte de l'hypnologie et de l'apnée du sommeil, l'importance médicale du sommeil est reconnue. La communauté clinique s'intéresse de plus près aux troubles du sommeil, tels que l'apnée du sommeil, et du rôle ainsi que de la qualité du sommeil lors de différentes conditions. Durant les années 1970 aux États-Unis, les cliniques et laboratoires se dévouent pour l'étude du sommeil accompagné de ses troubles.

La médecine du sommeil est maintenant adaptée dans la médecine interne, la médecine familiale, la pédiatrie, l'otolaryngologie, la psychiatrie et la neurologie.

Références

1. ↑ Hirshkowitz Max, *Essentials of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 4, 2004, Google Books preview includes entire chapter 10 (ISBN 978-1-58562-005-0, lire en ligne [archive]), « Chapitre 10, Neuropsychiatric Aspects of Sleep and Sleep Disorders (pp 315-340) »