

Troubles bipolaires

L'ACTIGRAPHIE POUR PRÉVENIR LES RECHUTES?

24 Avril 2015



Une littérature scientifique internationale grandissante démontre **l'existence d'anomalies du sommeil et des rythmes veille/sommeil (ou circadiens) dans le trouble bipolaire**¹. Ces anomalies existent **lors des phases aiguës de la maladie**, avec la présentation classique d'une insomnie ou d'une hypersomnie au cours des épisodes dépressifs et une diminution du besoin de sommeil sans sensation de fatigue lors des épisodes maniaques. Mais ces perturbations peuvent apparaître ou persister **également au cours des phases de stabilité de l'humeur**².

Ainsi plus de huit patients sur dix avec trouble bipolaire en rémission ont une mauvaise qualité du sommeil et plus de la moitié souffrent d'insomnie. Or il est maintenant bien démontré que **ces perturbations peuvent précipiter un nouvel épisode dépressif ou maniaque**.

C'est ainsi que des chercheurs français, membres du réseau FondaMental, ont mené une série de travaux visant à mieux caractériser et à mieux comprendre ces anomalies du sommeil et des rythmes circadiens au cours des phases de stabilité de l'humeur³⁻⁸.

Les chercheurs ont utilisé un outil de mesure embarqué original qui se nomme l'actigraphie. **L'actigraphie permet une mesure objective non invasive et écologique**, qui se présente sous la forme d'un accéléromètre, porté au poignet, qui va mesurer l'activité des sujets sur une période de temps prolongée. Sa facilité d'utilisation a rendu l'actigraphie de plus en plus utilisée en santé du sommeil et en neurosciences, mais aussi en utilisation grand-public avec des outils maintenant disponibles en grande surface qui se synchronisent avec de simples smartphones.

Cette série de travaux confirme avec force que les patients avec un trouble bipolaire en rémission souffrent d'un ensemble de perturbations du sommeil, dont une latence d'endormissement plus longue, un sommeil plus long, plus d'éveils nocturnes et une efficacité du sommeil diminuée. Ces travaux démontrent également que **l'actigraphie est une mesure simple et utile pour dépister les anomalies du sommeil**. Nous

disposons déjà de chronothérapies chimiques et psychothérapeutiques, aussi **cet outil pourrait possiblement être utilisé à terme pour prévenir les rechutes chez ces patients souffrant de trouble bipolaire.**

Bibliographie

¹ Etain B, Milhiet V, Bellivier F, Leboyer M. Genetics of circadian rhythms and mood spectrum disorders. *Eur Neuropsychopharmacol J Eur Coll Neuropsychopharmacol.* sept 2011;21 Suppl 4:S676-82.

² Milhiet V, Boudebessé C, Bellivier F, Drouot X, Henry C, Leboyer M, et al. Circadian abnormalities as markers of susceptibility in bipolar disorders. *Front Biosci Sch Ed.* 2014;6:120-37.

³ Geoffroy PA, Boudebessé C, Bellivier F, Lajnef M, Henry C, Leboyer M, et al. Sleep in remitted bipolar disorder: a naturalistic case-control study using actigraphy. *J Affect Disord.* avr 2014;158:1-7.

⁴ Geoffroy PA, Scott J, Boudebessé C, Lajnef M, Henry C, Leboyer M, et al. Sleep in patients with remitted bipolar disorders: a meta-analysis of actigraphy studies. *Acta Psychiatr Scand.* 28 nov 2014;

⁵ Geoffroy PA, Scott J, Boudebessé C, Lajnef M, Henry C, Leboyer M, et al. Sleep in Patients with Remitted Bipolar Disorders: Analyses stratified on actigraphy devices, age and gender. *Acta Psychiatr Scand.* 4 févr 2015;

⁶ Boudebessé C, Geoffroy P-A, Henry C, Germain A, Scott J, Lajnef M, et al. Links between sleep and body mass index in bipolar disorders: An exploratory study. *Eur Psychiatry J Assoc Eur Psychiatr.* 4 juin 2014;

⁷ Boudebessé C, Geoffroy PA, Bellivier F, Henry C, Folkard S, Leboyer M, et al. Correlations between objective and subjective sleep and circadian markers in remitted patients with bipolar disorder. *Chronobiol Int.* juin 2014;31(5):698-704.

⁸ Geoffroy PA, Boudebessé C, Henrion A, Jamain S, Henry C, Leboyer M, et al. An ASMT variant associated with bipolar disorder influences sleep and circadian rhythms: a pilot study. *Genes Brain Behav.* mars 2014;13(3):299-304.