LE SOMNAMBULISME OCCASIONNEL N'EST PAS INQUIETANT CHEZ L'ADULTE

Par Sophie Massieu

Très fréquent chez les enfants, le somnambulisme se manifeste pendant les phases de sommeil profond. Chez l'adulte, il n'est pas inquiétant dès lors qu'il reste occasionnel.

On le classe parmi les pathologies du sommeil, plus précisément parmi les «parasomnies». Un épisode de somnambulisme, qui se produit toujours pendant les périodes de sommeil lent profond, provoque, en effet, de troubles manifestations psychiques ou comportementales indésirables. Pour autant, il ne s'avère pas nécessairement pathologique.

Il survient souvent dans l'enfance: les phases de sommeil lent profond sont, en effet, plus longues, de l'ordre de trois heures par nuit pendant les premières années de vie. Il touche un grand nombre de jeunes. Les chiffres varient beaucoup d'une étude à l'autre, selon les âges, mais cela peut aller jusqu'à 20% d'enfants comptabilisés dans le cadre d'une étude. Le pic de prévalence semble s'établir à l'âge de 10 ans. Le trouble s'accompagne parfois d'épisodes de terreurs nocturnes au cours de la petite enfance.

Des causes génétiques

Les causes du somnambulisme sont notamment génétiques. En 2015, l'American Medical Association a établi que la prévalence du somnambulisme peut plus que doubler, et s'établir à 45% lorsque l'un des deux parents a connu ce trouble, ou tripler (et atteindre 60 %) lorsque les deux l'ont vécu.

À l'adolescence, le temps de sommeil lent profond baisse fortement, faisant régresser le somnambulisme. S'il perdure chez l'adulte, le trouble devient pathologique. C'est également le cas chez les enfants si les épisodes se répètent plusieurs fois par mois ou se prolongent.

Tant qu'il reste occasionnel, le somnambulisme n'est pas dangereux en soi. Mais les comportements pendant l'accès peuvent mettre le dormeur en danger. Ses perceptions internes et externes sont altérées. Dès lors, il devient possible de se blesser en tombant du lit, en utilisant un objet pointu, voire en sautant par la fenêtre. Enfin, l'accès de somnambulisme peut fatiguer durant la journée. Faute d'avoir pu bénéficier d'un sommeil nocturne réparateur, la somnolence survient.

Pas de médicament

Le plus souvent, aucun traitement médicamenteux ne s'impose. Les spécialistes préconisent surtout d'agir sur ce qui allonge les phases de sommeil lent. Ainsi convient-il d'éviter les privations de sommeil ou son fractionnement, un rythme irrégulier des heures du coucher, le stress, la consommation d'alcool ou d'excitants.

Outre le respect d'une bonne hygiène de vie et de sommeil, il convient d'ôter de la chambre tout objet contondant ou dangereux, de bannir les lits en hauteur, de bien fermer les portes et fenêtres. Les médecins recommandent d'être particulièrement attentif lorsque la nuit se passe hors du domicile - un facteur de risque somnambulique.

Quelle qu'en soit la cause, l'examen de référence pour poser le diagnostic de somnambulisme est la polysomnographie. Grâce à des électrodes posées à différents endroits du corps, on réalise un hypnogramme en enregistrant divers paramètres (activité électrique du cerveau,

tonus musculaire ou mouvements des yeux). Autant de mesures qui permettent de distinguer le sommeil lent du sommeil paradoxal ou de l'éveil, et, ce faisant, de caractériser d'éventuelles pathologies du sommeil.

La rédaction vous conseille :

- LA SEXSOMNIE, FORME RARE MAIS REELLE DE SOMNAMBULISME
- LES NUITS PLEINES DE DANGER DES SOMNAMBULES
- «SOMNAMBULE, JE NE SAIS PAS DE QUOI JE SUIS CAPABLE LA NUIT»