

LES NUITS PLEINES DE DANGER DES SOMNAMBULES

Marie-Noëlle Delaby

Yeux fermés, bras en avant, marchant d'un pas lent mais sûr, le somnambule jouit dans l'imaginaire collectif d'une image plutôt calme.

Mais la réalité peut parfois s'avérer plus mouvementée: chute, saccage de chambre, jet d'objets, voire même, dans des cas heureusement exceptionnels, des accidents dramatiques comme cet homme devenu tétraplégique après être tombé dans les escaliers.

Or, ce trouble du sommeil, qui concerne au moins 4% de la population, a tendance à être banalisé, voire même ignoré par la médecine de ville, déplore le Pr Yves Dauvilliers, directeur du laboratoire du sommeil à l'hôpital Gui-de-Chauliac à Montpellier, qui vient de publier une étude sur le sujet.

Cette pathologie n'a rien de banal et peut être grave pour le malade comme pour ces proches.

À travers une vaste étude prospective menée sur 100 somnambules adultes diagnostiqués entre 2007 et 2011 et publiée ce mois-ci dans la revue internationale Sleep, l'équipe du Pr Yves Dauvilliers montre ainsi que 58% des patients ont expérimenté au moins un épisode de violence durant leurs phases de somnambulisme. Dans 17% des cas, l'étude a recensé des atteintes à l'intégrité physique du patient mais aussi de son partenaire de chambre, tels que des ecchymoses, des saignements du nez, des fractures et même un cas de traumatisme crânien concernant un patient s'étant défenestré du troisième étage.

Mais pourquoi un tel déchaînement de violence? «Il ne s'agit pas de violence à proprement parler et encore moins de violence dirigée contre le partenaire», corrige le Dr Eric Mullens, médecin somnologue référent du laboratoire du sommeil d'Albi.

Le somnambulisme est un trouble du sommeil qui, à l'instar des terreurs nocturnes, se déclenche durant le sommeil lent profond. «À ce moment-là, la personne a une activité mentale, sans que l'on puisse parler de rêve. Elle se trouve dans une confusion totale quant à son environnement», poursuit le Dr Mullens. C'est pourquoi le monde extérieur peut s'avérer un lieu de tous les dangers, comme pour ce patient du Pr Dauvilliers qui jeta un jour le téléviseur d'une chambre d'hôtel par la fenêtre, pensant avoir affaire à une bombe.

Des zones d'ombre

Mais le mal nocturne est donc encore loin d'être percé à jour. Hormis quelques épisodes de longue durée où les patients se réveillent au milieu de l'accès et peuvent en parler, dans 90% des cas les patients ne se souviennent pas de leurs actes au réveil et l'on reconstitue le film par des liens indirects: état de la chambre, témoignage du compagnon. Ce qui amplifie encore plus le mystère autour de cette pathologie.

Le somnambulisme est en effet entouré de zones d'ombres, notamment concernant ses symptômes associés. 59% des patients étudiés ici présentent également d'autres signes tels qu'une privation de sommeil, un stress, une anxiété ou des symptômes dépressifs. Mais il est difficile de déterminer si ces facteurs sont la cause ou la conséquence du somnambulisme. C'est l'un des grands enjeux de nos études. C'est pourquoi une partie des travaux consiste à étudier si ces signes persistent ou non lorsque le somnambulisme est traité.

Car il existe des traitements. Ceux-ci passent dans un premier temps par l'éducation du patient dans les centres du sommeil où des thérapies comportementales pourront notamment lui être proposées. Mais ces méthodes, même associées à une bonne hygiène de vie ne sont pas

toujours suffisantes. Le cas échéant et dans les cas les plus sérieux, le patient pourra se voir proposer un traitement médicamenteux à base de benzodiazépines, des médicaments anxiolytiques ayant pour propriété de diminuer le sommeil lent profond et les éveils intra sommeil, liés au somnambulisme. Mais leur usage devant être limité dans le temps, la recherche pour percer le mystère du somnambulisme reste plus que jamais une nécessité.

En résumé

Le traitement du somnambulisme consiste en une thérapie comportementale et, si cela s'avère insuffisant, des benzodiazépines.

LIRE AUSSI:

LE SOMNAMBULISME TOUCHERAIT PLUS LES PERSONNES FRAGILES