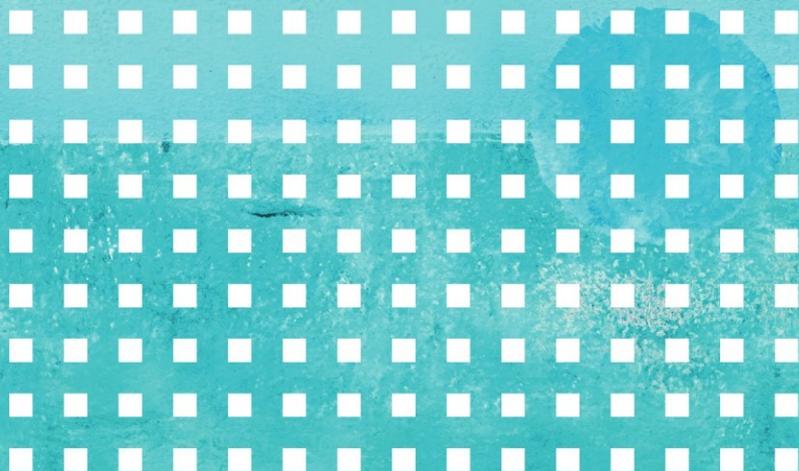


COLLECTION

ABORD CLINIQUE

Franck Senninger



Abord clinique

des troubles du sommeil



Springer

---

ABORD CLINIQUE  
DES TROUBLES  
DU SOMMEIL

FRANCK SENNINGER

ABORD CLINIQUE  
DES TROUBLES  
DU SOMMEIL

 Springer

Franck Senninger

ISBN : 978-2-8178-0278-7 Springer Paris Berlin Heidelberg New York

© Springer-Verlag France, Paris 2012

Springer-Verlag France est membre du groupe Springer Science + Business Media

Imprimé en France

Cet ouvrage est soumis au copyright. Tous droits réservés, notamment la reproduction et la représentation, la traduction, la réimpression, l'exposé, la reproduction des illustrations et des tableaux, la transmission par voie d'enregistrement sonore ou visuel, la reproduction par microfilm ou tout autre moyen ainsi que la conservation des banques de données. La loi française sur le copyright du 9 septembre 1965 dans la version en vigueur n'autorise une reproduction intégrale ou partielle que dans certains cas, et en principe moyennant le paiement des droits. Toute représentation, reproduction, contrefaçon ou conservation dans une banque de données par quelque procédé que ce soit est sanctionnée par la loi pénale sur le copyright.

L'utilisation dans cet ouvrage de désignations, dénominations commerciales, marques de fabrique, etc. même sans spécification ne signifie pas que ces termes soient libres de la législation sur les marques de fabrique et la protection des marques et qu'ils puissent être utilisés par chacun.

La maison d'édition décline toute responsabilité quant à l'exactitude des indications de dosage et des modes d'emploi. Dans chaque cas il incombe à l'utilisateur de vérifier les informations données par comparaison à la littérature existante.

*Maquette de couverture : Nadia Ouddane*

*Mise en page : Desk*



## **Collection *Abord clinique*, dirigée par Paul Zeitoun**

La collection « Abord clinique » est composée d'ouvrages destinés aux professionnels de santé confirmés ou en formation, intéressés par le point de vue de spécialistes ayant une grande expérience clinique et un goût affirmé pour l'enseignement.

On trouvera dans ces ouvrages la description des symptômes et de leur expression, des signes physiques et de leur interprétation, ainsi que des aspects relationnels avec le patient et son entourage.

Témoignant du vécu de l'auteur, ces ouvrages ont pour objectif la description du plus grand nombre possible de paramètres utiles à la prise en charge de la maladie ou des symptômes et au suivi du malade.

### **Dans la même collection**

#### ***Ouvrages parus :***

– *Abord clinique en cancérologie*

Bernard Hoerni, Pierre Soubeyran, février 2003, réimprimé en juin 2009

– *Abord clinique en gastro-entérologie*

Paul Zeitoun, François Lacaine, février 2003

– *Abord clinique en gynécologie*

Bernard Blanc, Ludovic Cravello, juin 2004

– *Abord clinique des malades de l'alcool*

Dominique Huas, Bernard Rueff, juin 2005

– *Abord clinique des urgences traumatiques au cabinet du généraliste*

Jean-Claude Pire, Carole Carolet, juin 2005

– *Abord clinique en urologie*

Ariane Cortesse, Alain Le Duc, septembre 2006 réimprimé en 2007

– *Abord clinique du malade âgé*

Robert Moulias, Sophie Moulias, décembre 2006

– *Abord clinique en obstétrique*

Florence Bretelle et Marianne Capelle, mars 2008

– *Abord clinique des urgences au domicile du patient*

Jean-François Bouet, mars 2008

– *Abord clinique des affections du rachis par le chirurgien*

Vincent Pointillart, septembre 2008

– *Abord clinique du patient obèse*

janvier 2009

– *Abord clinique de l'hypertension artérielle*

Antoine Lemaire, mai 2009

– *Abord clinique d'une mission humanitaire*

Bernard Hébert, octobre 2009

– *Abord clinique en neurologie*

Jean-Claude Turpin, avril 2010

***À paraître :***

– *Abord clinique du patient coronarien*

Philippe Perlot

– *Abord clinique en ophtalmologie*

Marie-José Bot

# SOMMAIRE

■ INTRODUCTION .....	11
Un intérêt très ancien et divinisé .....	12
De l'imaginaire à la science .....	12
■ À CHAQUE ÂGE SON SOMMEIL .....	15
Le nourrisson .....	15
Chez l'enfant .....	16
À l'adolescence .....	16
À l'âge adulte .....	16
À un âge plus avancé .....	17
■ INSOMNIE .....	19
Définition de l'insomnie .....	19
Affirmer l'insomnie .....	20
Étudier le cœur de l'insomnie .....	21
Étude des conditions du sommeil .....	26
Quand s'adresser à un spécialiste du sommeil ? .....	35
À qui adresser ? .....	36
Les examens pratiqués par le spécialiste .....	37
Traitement de l'insomnie .....	37
■ SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL .....	51
Définition et physiopathologie .....	51
Diagnostic .....	53
Traitement : ventilation à pression positive continue .....	55
Mon expérience des apnées du sommeil .....	60
■ SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS .....	63
■ MOUVEMENTS PÉRIODIQUES DES JAMBES .....	65

■ HYPERSOMNIE.....	67
Hypersomnie psychogène.....	67
Hypersomnie post-traumatique.....	68
Hypersomnies secondaires.....	68
Narcolepsie.....	69
Hypersomnie idiopathique.....	71
Hypersomnies récurrentes.....	73
■ TROUBLES DU RYTHME DU SOMMEIL.....	75
Syndrome d'avance de phase.....	77
Syndrome de retard de phase.....	77
Syndrome hypertychéméral.....	78
Traitement des troubles du rythme du sommeil.....	79
■ LE TRAVAIL POSTÉ.....	81
Définition.....	81
Effet sur le sommeil.....	82
Les risques du travail posté.....	82
■ PARASOMNIES.....	85
Troubles de l'éveil.....	85
Parasomnies liées au sommeil paradoxal.....	87
Autres.....	88
■ SPORT ET SOMMEIL.....	91
Effet de l'activité physique sur le sommeil.....	91
Effet du sommeil sur l'activité physique.....	92
■ DÉPRESSION, SOMMEIL ET PSYCHOTROPES.....	93
Lien entre dépression et sommeil.....	93
Lien entre psychotropes et sommeil.....	94
■ CONCLUSION.....	97
■ LEXIQUE.....	99
■ INDEX.....	131

*Le rêve est la littérature du sommeil.*

Jean Cocteau

# INTRODUCTION

Pour peu que le médecin les recherche, les troubles du sommeil sont très répandus parmi ses patients, toutes spécialités confondues. Subjectifs ou objectifs, primitifs ou secondaires, à type d'insomnie ou beaucoup plus rarement d'hypersomnie, ils témoignent tous d'une souffrance, voire d'une pathologie.

Le plus souvent, lors d'une consultation, l'insomniaque a déjà épuisé les conseils de son entourage, expérimenté ceux du pharmacien, essayé des produits vendus tantôt dans les officines tantôt sur le Net et parfois ingéré le somnifère offert par un(e) ami(e) trop bienveillant(e). Dans ces cas fréquents de traitements divers et désordonnés, la tâche du médecin se trouve considérablement compliquée.

Si les troubles du sommeil et leurs traitements remontent à plusieurs dizaines d'années, en revanche, l'intérêt du corps médical pour les pathologies nocturnes et leurs retentissements sur la santé et sur les maladies qui en résultent est très récent. On a en effet, ces dix ou vingt dernières années, développé des possibilités de diagnostic et d'enregistrement du sommeil sans cesse plus performants et miniaturisés, et offert des méthodes thérapeutiques efficaces.

Néanmoins, pour beaucoup de patients ce monde de la nuit revêt encore de nos jours un aspect mystérieux, parfois maléfique ou anxiogène, un monde à part.

## Un intérêt très ancien et divinisé

Déjà pour les Grecs, Nyx la nuit est la fille du Chaos. Elle s'accouplera avec son frère Érébe pour engendrer Æther l'atmosphère et Héméra le jour. Pour certains, elle aurait conçu seule Hypnos – le sommeil –, et son frère jumeau Thanatos – la mort –.

Nyx symbolise le monde des angoisses, des rêves, de la tendresse – ou du manque de tendresse – de l'inconscient et de la tromperie.

Hypnos, fils de la nuit, est surnommé par Héra, épouse de Zeus, « le maître des hommes et des dieux », car il est capable de les endormir, les uns et les autres. On le représente avec des fleurs de pavot à la main ! Un précurseur de la morphine en quelque sorte. Mais c'est à son fils Morphée que revient l'honneur de cette drogue éponyme.

Morphée est l'un des mille enfants d'Hypnos, les Oneiroi. Ces derniers sont les divinités représentant les rêves. Morphée est le seul à posséder la capacité de prendre la forme d'êtres humains dans les rêves des mortels, d'où son nom.

On voit que la mythologie du sommeil est très riche tant sur le plan de la symbolique que de la complexité.

Cette fascination pour ce temps en dehors de la réalité a perduré dans l'écriture avec *Le Songe d'une nuit d'été* de Shakespeare, ou avec *Une nuit sur le mont Chauve* de Moussorgski, *Le Sommeil* de Courbet, en peinture, la psychologie de l'inconscient et des rêves avec Freud, pour ne citer que ces quelques exemples.

---

## De l'imaginaire à la science

On sait maintenant que pendant le sommeil le temps s'organise, s'élabore, pendant que se construisent des associations d'idées restées latentes durant l'éveil, amenant leur lot de décisions au réveil. Ne dit-on pas d'ailleurs que « la nuit porte conseil » ?

Ce monde des ténèbres est aussi celui des idées noires, des cauchemars, de l'inconscient qui cherche à se libérer. Il est le contraire du vide. Plongé dans l'obscurité, l'être se retrouve confronté à lui-même avec ses rêves et ses désillusions, en but avec sa conscience et ses désirs inconscients, mais aussi avec ses terreurs ou ses deuils, tous plus ou moins évités pendant la journée.

---

## INTRODUCTION

---

Aujourd'hui, les méthodes d'investigation permettent au médecin une meilleure compréhension des symptômes et de procéder à des diagnostics de plus en plus précis sur les troubles qui affectent le sommeil. Les traitements ne sont pas toujours à la hauteur des espérances des patients, car ils sont parfois lourds et contraignants, comme dans le cas du syndrome d'apnées du sommeil. Ils nécessitent une entière coopération du patient qui en est atteint, condition indispensable à l'amélioration de sa qualité de vie et même de sa survie.

La grande difficulté du diagnostic des troubles du sommeil réside dans le fait qu'ils ne sont pas du tout spécifiques d'une maladie. Bien au contraire ! De très nombreuses maladies, de multiples troubles psychiques, bien des médicaments peuvent induire des difficultés d'endormissement, des réveils précoces ou encore une somnolence diurne. En outre, les pathologies du sommeil évoluent au cours de la vie d'un individu de telle sorte qu'un trouble pour s'endormir chez le petit enfant diffère de celui qui est éprouvé par un adolescent et par une personne plus âgée.

Poser un diagnostic précis s'avère souvent difficile et nécessite des investigations techniquement complexes pour en venir à des traitements différents selon l'âge, la personnalité et la pathologie du patient. Tel somnifère peut être utile dans certains cas, mais se révéler dangereux pour une personne âgée ou malade.

Le psychisme a aussi une part non négligeable dans certaines pathologies liées au sommeil, si bien qu'il est parfois bien difficile de distinguer la cause et la conséquence d'un trouble du sommeil.

Il n'est pas étonnant alors, une fois admise la difficulté du traitement, que tant de personnes souffrent, dans le silence de la nuit, de leur sommeil peu ou pas réparateur.

Parfois la plainte parvient aux oreilles du médecin. Ce livre constitue un outil pour mieux l'entendre et mieux la traiter.

Nous avons présenté cet ouvrage en exposant les symptômes renvoyant à des pathologies, à la manière des liens sur Internet. En effet, une maladie peut provoquer des symptômes contraires au cours de la même journée. Pour prendre un exemple concret, le syndrome d'apnées du sommeil est à la fois un grand pourvoyeur d'insomnie au cours de la nuit et de somnolence excessive voire d'hypersomnie durant la journée. Il n'était donc pas possible d'attribuer des troubles spécifiques la nuit ou le jour aux apnées du sommeil. Il en va de même pour les troubles du rythme du sommeil.

Un lexique en fin d'ouvrage permet de trouver la définition et l'explication des mots techniques de façon à éviter leur répétition. Les mots qui renvoient au lexique sont mis en italique et ils sont suivis d'un astérisque.

Un index à la fin de l'ouvrage permet au lecteur de trouver aisément les pathologies traitées tout au long de l'ouvrage ou dont il aurait entendu parler.

Franck Senninger

## Abord clinique des troubles du sommeil

Qu'ils soient évoqués spontanément par le patient ou recherchés par le médecin, les troubles du sommeil sont très répandus. Il s'agit parfois d'un symptôme de mal-être, mais aussi souvent d'une maladie à part entière comme le syndrome d'apnées du sommeil, à titre d'exemple.

C'est pourquoi la médecine du sommeil est une discipline transversale proche de la médecine interne. En effet, pendant le sommeil, le temps se réorganise, le psychisme se reconstruit, la personne recouvre ses forces physiques et l'organisme sécrète un certain nombre d'hormones.

Dans la solitude de la nuit l'inconscient cherche à se libérer, les désirs s'expriment dans des rêves ou se réfèrent en de terrifiants cauchemars. Parfois, le sommeil se refuse sans que rien n'y fasse. Alors la plainte parvient aux oreilles du médecin. La tentation est alors grande de prescrire un somnifère ou un « remontant ».

Pourtant, bien souvent, les troubles du sommeil sont la traduction d'une maladie sous-jacente, d'une souffrance ou encore l'un des effets secondaires d'une thérapeutique mise en place pour une autre pathologie.

Cet ouvrage se veut volontairement pratique avec des exemples concrets de façon à constituer un outil avec nombre d'adresses utiles et d'explications en annexe pour mieux cerner ces maux, mieux les situer au sein d'une nosologie et donc mieux les traiter.

20 € T.T.C.

ISBN : 978-2-8178-0278-7



› [springer.com](http://springer.com)