

# Repérage et prise en charge des troubles du sommeil



Dr Sarah HARTLEY  
[www.reseau-morphee.org](http://www.reseau-morphee.org)

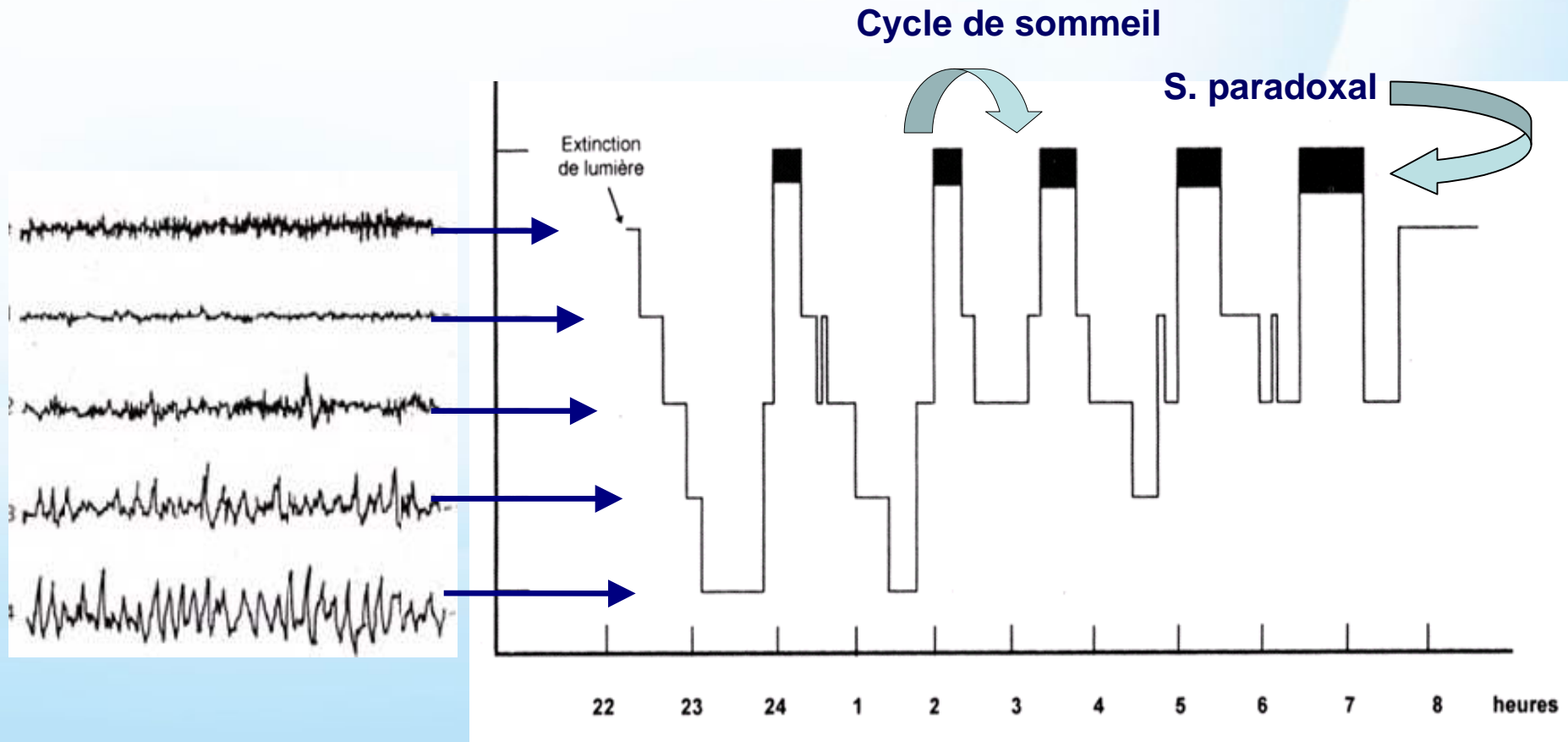


# Le sommeil normal

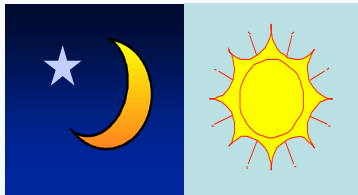
- Se développe avec l'âge
- Fort héritage génétique
- Durée
  - Moyenne: 7.5 h
  - Long dormeur >9.5
  - Court dormeur <6.5
  - Rares exceptions de 3h/nuit
- Rythme circadien
  - Du soir, du matin
- Le sommeil n'est pas uniforme....



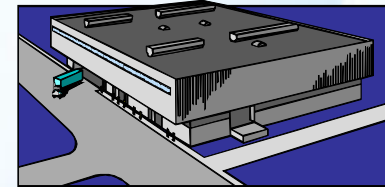
# L'architecture du sommeil



# Les rythmes circadiens



**Alternance jour nuit**



**Les synchroniseurs sociaux**

L'exercice physique  
Le collège - Lycée  
La vie sociale  
Les repas

**Horloge interne**

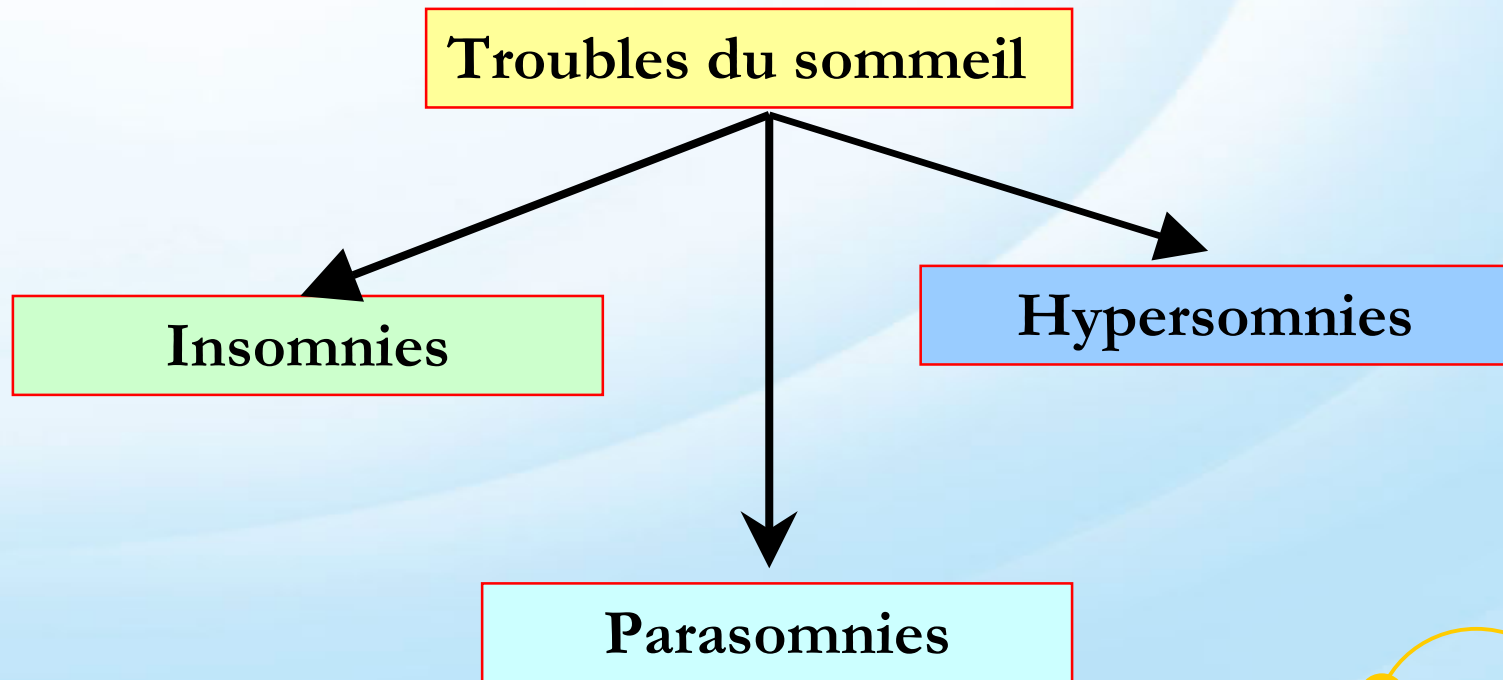
*Rythme de la  
température*

*Rythme des  
performances*

*Rythme du cortisol*



# Les troubles du sommeil



# L'insomnie

- Plaintes du patient: un mauvais sommeil avec un retentissement diurne
  - De l'endormissement
  - De la continuité de sommeil
  - De fin de nuit
  - Sensation de ne pas dormir



# Diagnostic étiologique de l'insomnie

## Recherche d'une Étiologie

### Sans co-morbidité

Troubles du rythme  
Horaires de travail  
Bruit  
Alcool  
Médicaments

Insomnie  
psycho-  
physiologique

### Avec co-morbidité

Troubles  
psychiatriques  
*Dépression*  
*Anxiété*

Problème  
médical  
*RGO*  
*Douleurs*

Trouble de  
sommeil  
*SAS*  
*Jambes sans  
repos*



# L'agenda du sommeil

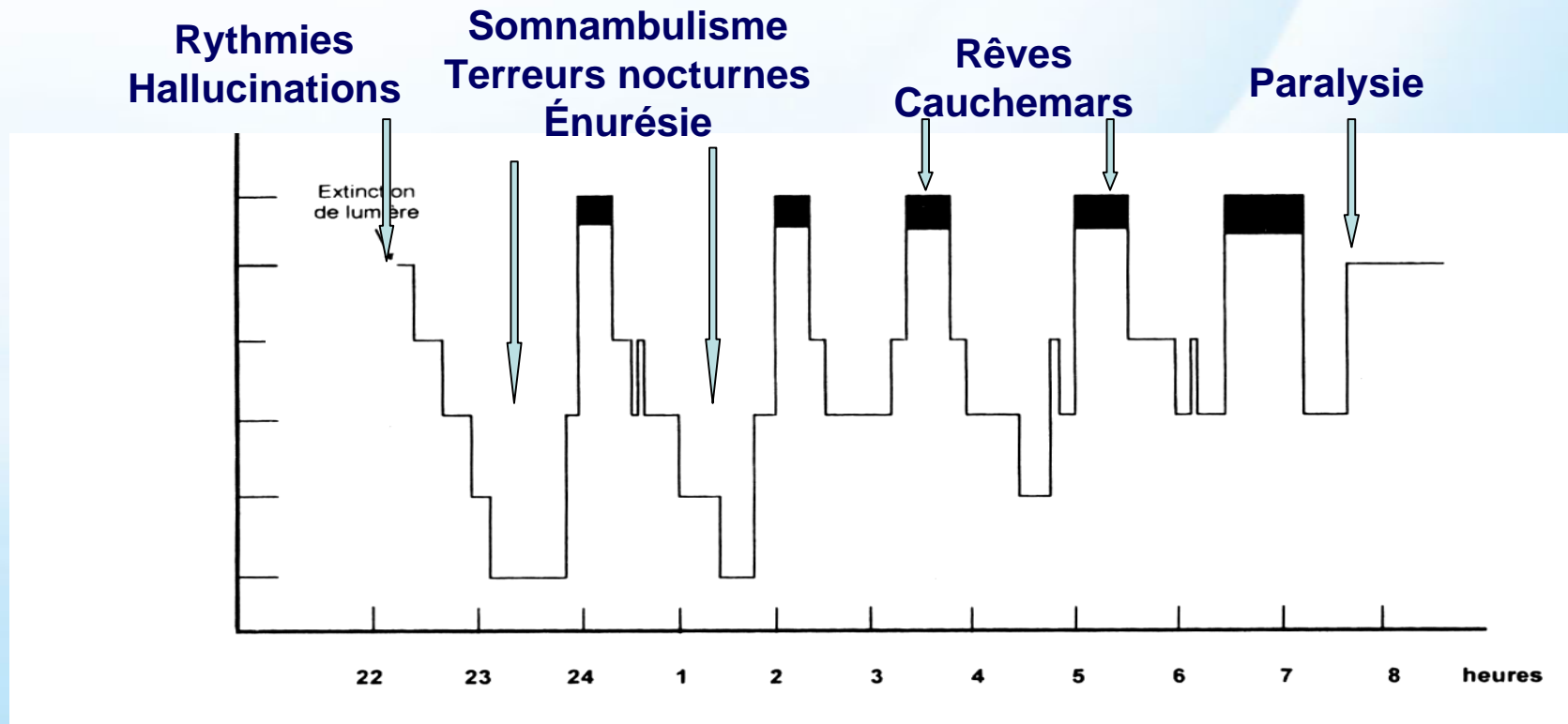
Nuit du ... au...	20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL	FORME DE LA JOURNEE	TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES
	21	23	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19					
EXEMPLE									S	S				M	TM	Moy	
14 au 15/06														Moy	B	M	1 ATHYMIL 10 mg.
15 au 16/06														B	B	Moy	1/2 Lexo 1/2 Stinolox 1/2 Stinolox
16 au 17/06														Moy	B	TM	1/2 Stinolox
17 au 18														Trou noir	TM	TM	Alcool.
18 au 19														Moy	Moy	Moy	1 ATHYMIL
19 au 20														Moy	B	B	1 Stinolox (vin à Table)
20 au 21														B	Moy	Moy	1 Stinolox (aperitifs + vin)
21 au 22														TB	B	M/B	1/4 Lexo + 1 Stinolox (réveille par réveil)
22 au 23														Moy	B	Moy	1 Stinolox (réveille par réveil)
23 au 24														Bar	B	B	<del>Alcool</del>
24 au 25																	Nuit Blanche. Alcool +
25 au 26														Trou Noir	TM	TM	Athy mit
26 au 27														Moy	TM	TM	Athy mit -
27 au 28														Trou Noir	B	M	1 Stinolox + Alcool -
28 au 29														Moy	Moy	Moy	1/4 Lexo 1/2 Stinolox
29 au 30														B	Moy	Moy	1/4 Lexo
30 au 1 <sup>er</sup>														Trou noir	TM	TM	Alcool.
1 au 2														B	Moy	Moy	1 Stinolox
2 au 3														Moy	Moy	Moy	1 Lexo 1 Stinolox

# La somnolence

- Une privation de sommeil
- Un retard de phase
- Une dépression atypique
- Un syndrome d'apnées de sommeil
- Une hypersomnie (narcolepsie)



# Les parasomnies



# Une bonne hygiène du sommeil

- Éviter les excitants, café,
- Éviter les repas copieux et l'alcool au dîner
- Éviter de pratiquer un sport après 17 heures
- Favoriser toute activité relaxante le soir
- Les bains chauds (vers 21 heures)
- Réserver la chambre au sommeil et à l'activité sexuelle
- Dormir dans une chambre aérée (entre 18 et 22 degrés)
- Maintenir des horaires de lever réguliers



# Repérage des troubles du sommeil

- Plaintes du patient
- Evaluation par questionnaire
- Agenda du sommeil
- Examen clinique
  - Outils d'évaluation – agenda, score d'Epworth



# La prise en charge

- Aide du réseau Morphée
- Explorations si besoin
  - Polygraphie ventilatoire
  - Polysomnographie
  - Actimétrie
- Traitement
  - Hygiène du sommeil -toujours)
  - Traiter la cause si possible



# Traitement des insomnies

- **Insomnies transitoires**
  - Dédramatisation
  - Renforcement d'une bonne hygiène du sommeil
    - **Insomnie de début de nuit :**
      - hypnotique ou anxiolytique au coucher
      - en discontinu
    - **Insomnie de seconde partie de nuit :**
      - faible dose d'antidépresseur ou hypnotique lors du réveil
      - éviter les hypnotiques au coucher (surtout à demi-vie courte)
- **Insomnie chronique**
  - Traiter la cause (décalage, JSR, SAS, dépression)
  - Les thérapies comportementales



# Les GET du Réseau Morphée

- Indication privilégiée: « l'insomnie psychophysiological »
- 3 séances en groupe de 8 à 10 personnes
- Animées par une psychologue
- Pour participer tel 09 77 93 12 04
- Programme: information, dédramatisation, renforcement des comportements positifs, consignes de restriction de temps passé au lit

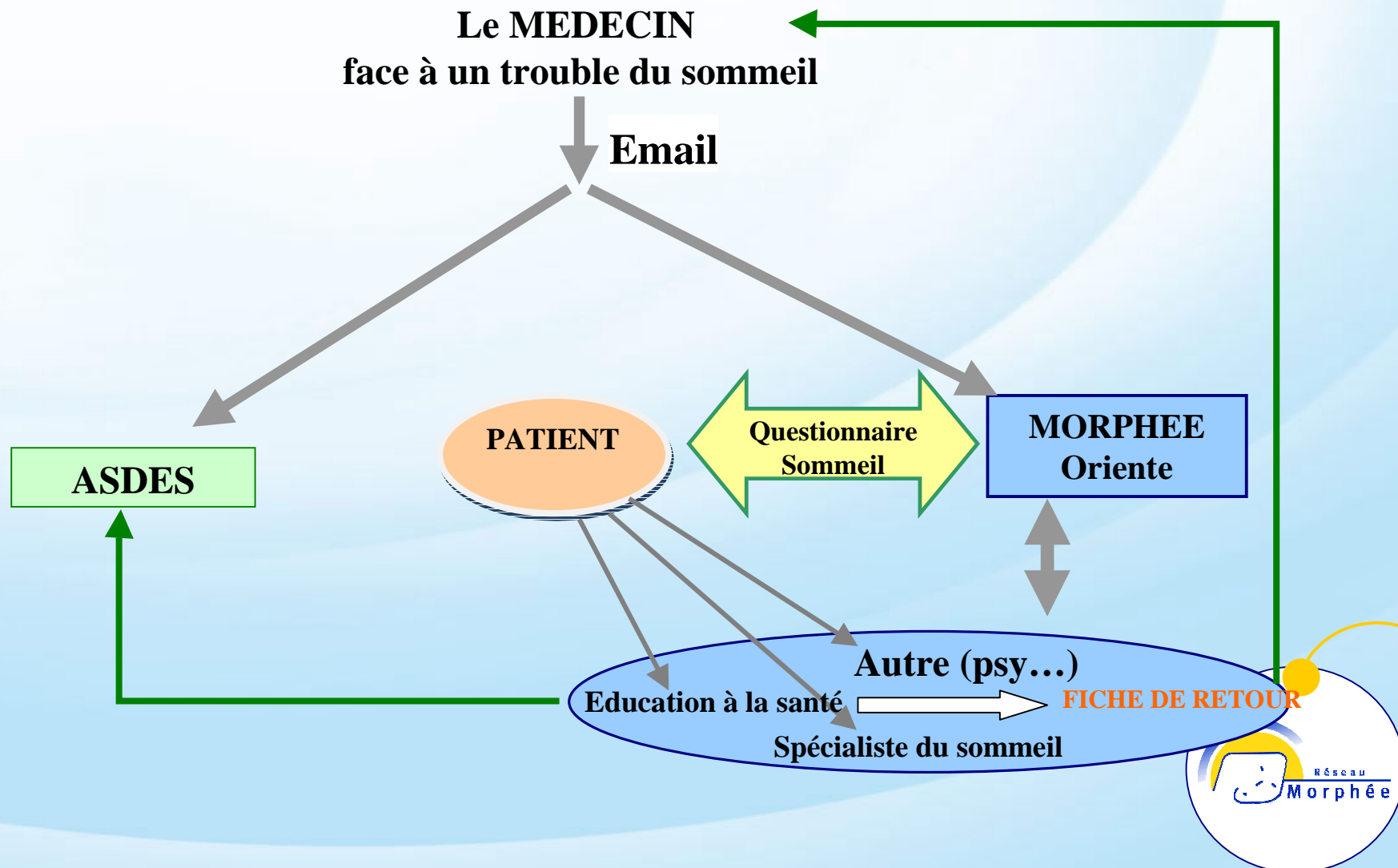


# Les traitements

- Problèmes de rythme circadien
  - Chronothérapie
  - Luminothérapie
  - Mélatonine
- Syndrome d'apnées de sommeil
  - Machine à pression positif
  - Orthèse dentaire, intervention chirurgicale
- Jambes sans repos
  - Agoniste dopaminergique



# L'aide du réseau Morphée



# Email

## \*Mail type orientation

- Merci d'envoyer un dossier de prise en charge Asdes-Morphée à :
  - Nom/prenom :
  - Adresse :
  - Tel :
- Bien confraternellement
  - Dr :
  - Membre du Réseau Asdes

Téléphone 09 77 93 12 04

