

COLLOQUE SOMMEIL ET SANTE 2000

Samedi 20 mai 2000

à la faculté de médecine Pitié Salpêtrière

105 boulevard de l'hôpital- Paris 75013 - Métro Saint Marcel ligne n° 5

Programme

- **Assemblée générale** **14H-15H**

- **Conférences** **15H-16H30**
 - *Troubles de la vigilance et accidents de la route*
(Conférencier Ministère des Transport Docteur CHEVALLIER)
 - *Altération des fonctions intellectuelles et de la mémoire dans les troubles du sommeil*
(Conférencier Professeur M BILLIARD (Montpellier))

- **Ateliers** **17H-18H30**
 - *Le ronflement et ses traitements*
 - *Les insomnies et leurs remèdes*
 - *La somnolence excessive et la narcolepsie*
 - *Troubles du sommeil et horaires de travail*
 - *Le traitement du syndrome d'apnées du sommeil*
 - *Les troubles du sommeil de l'enfant*

Parrainage

Ministère des Transports, Comité National des Maladies Respiratoires, MGEN,
Soutien de l'ADEP - CARDIF – ANTARDIR – UPC – ANC - PROSOM

Nous avons rencontré pour vous au laboratoire du sommeil...

Marlène REHEL, brune, cheveux courts, le ton posé, réfléchi, dynamique et claire, cadre, avec fonction d'encadrement supérieur, au laboratoire d'explorations multidisciplinaires de l'hôpital Antoine Bécclère, depuis 1998.

Marlène pouvez-vous définir votre fonction ?

Ma fonction comporte plusieurs types de missions en ce qui concerne la responsabilité de la gestion et de l'organisation des différents pôles d'activités du service :

- animation et gestion du personnel
- mise en place des moyens nécessaires à une réalisation optimale des explorations fonctionnelles, toutes disciplines confondues
- gestion économique et financière
- représentation du service au sein de l'hôpital, afin de défendre au mieux ses intérêts, et, inversement, de l'hôpital au sein du service, afin de mieux faire comprendre les missions de l'hôpital auprès du personnel soignant et des patients.

Pouvez-vous nous présenter l'équipe du sommeil ?

L'équipe se compose de 2 médecins à temps plein (1 professeur agrégé , 1 MCUPH ) et de 5 médecins à temps partiel (vacataires )

Parler-nous de votre parcours professionnel :

Après une formation de manipulatrice en radiologie, j'ai exercé cette fonction 13 ans au sein de l'Assistance Publique. J'ai ensuite présenté et réussi le concours de l'École des Cadres. Après un temps de formation spécifique de 9 mois, j'ai obtenu le certificat de cadre en santé. J'ai ensuite été nommée responsable de formation à l'hôpital Broussais, où j'ai occupé ce poste pendant 2 ans.

Pourquoi avez-vous intégré le laboratoire d'explorations ?

Je souhaitais encadrer une équipe dans un service de terrain, avec un esprit de participation.

Qu'appréciez-vous particulièrement dans ce service ?

J'ai trouvé au sein de ce service d'explorations fonctionnelles une diversité de secteurs d'activités, en raison des différentes spécialités. L'équipe est une petite équipe à l'esprit ouvert, et avec laquelle je peux entretenir de bons rapports. J'apprécie aussi de pouvoir disposer d'une grande autonomie dans mon travail.

Quelles sont vos attentes pour le service ?

J'aimerais pouvoir réaliser un réel projet de service, avec un encadrement médical de l'ensemble des activités du service. Je désire aussi continuer à participer à la formation du personnel, au développement de la polyvalence, et au décloisonnement des équipes.

Qu'en est-il de votre projet professionnel ?

J'ai préparé et réussi l'an dernier le concours d'entrée en Maîtrise de Gestion des Organisations Hospitalières. Je suis donc actuellement en formation, formation qui me demande beaucoup d'investissement personnel, de disponibilité, au détriment parfois de ma petite famille, en particulier mes deux enfants.

Qui assure l'intérim pendant votre absence ?

Le poste est actuellement sous la responsabilité d'un collègue compétent, Franck MAUSOLEO, ce qui me permet de me consacrer entièrement à la préparation de ce concours, avec sérénité.

L'avenir ?

Mon souhait serait de revenir dans le service afin de continuer à mener à bien mes projets, mais pour cela il me faut tout d'abord réussir la maîtrise et le concours sur titres.

Merci Marlène et bonne chance pour votre formation.

La somnolence excessive

Les symptômes de la somnolence excessive

La somnolence anormale est souvent sous-estimée par le malade. S'endormir occasionnellement devant la télévision après un bon repas n'est pas pathologique. Il en va tout autrement quand cette somnolence est régulière obligeant à lutter pour rester éveillé devant la télévision, pendant la lecture ou en réunion de travail ou de famille. Plus encore, cette somnolence peut surprendre la personne au volant de sa voiture. Elle peut aussi être responsable de mauvaises performances au travail ou à l'école.

Certaines maladies liées au sommeil peuvent aussi être responsables de cette somnolence excessive. A côté de l'insomnie envisagée plus haut, le syndrome d'apnées du sommeil, la narcolepsie et le syndrome de mouvements périodiques et d'autres hypersomnies plus rares peuvent entraîner une somnolence excessive.

Certaines maladies, en particulier neurologiques ou endocrinologiques ainsi que certains médicaments peuvent entraîner cette somnolence. Des maladies chroniques comme l'asthme, l'insuffisance cardiaque, les maladies rhumatismales ou d'autres maladies douloureuses chroniques qui fractionnent le sommeil ont le même effet. L'alcool est également redoutable pour le sommeil : bien qu'il facilite l'endormissement, il provoque un fractionnement du sommeil pendant la nuit qui peut être responsables de somnolence dans la journée.

De surcroît, il altère directement la rapidité des réflexes. La caféine qu'elle soit consommée dans le café, le thé et les boissons sucrées entraînent des difficultés d'endormissement pour des durées de 3 à 7 h. A très fortes doses des effets paradoxaux (somnolence) sont possibles. La nicotine du tabac est également un stimulant et perturbe le sommeil et l'endormissement.

Les maladies du sommeil pouvant être responsables d'une somnolence excessive

Si vous pensez avoir un temps de sommeil suffisant et que vous ne vous sentez pas bien reposé le matin en vous réveillant ou que vous vous sentez somnolent ou fatigué pendant la journée, vous avez peut-être une maladie du sommeil responsable de cette somnolence. Les principales maladies en cause sont le syndrome d'apnées du sommeil, le syndrome des mouvements périodiques, la narcolepsie et la dépression.

La **narcolepsie** ou maladie de Gelineau est aussi fréquente que la maladie de Parkinson ou que la sclérose en plaque et plus fréquente que la mucoviscidose mais elle est beaucoup moins connue. Elle est souvent confondue avec une pathologie psychiatrique ou une épilepsie. Le retard de son diagnostic est habituellement de plus de 10 ans. Elle est caractérisée par des **attaques de sommeil** brutales et le plus souvent irrésistibles. Ces attaques peuvent se produire plusieurs fois dans la même journée et se prolonger par un état léthargique. Une somnolence familiale est souvent retrouvée.

Elle s'accompagne dans sa forme complète d'une **cataplexie** avec des épisodes soudains de perte du tonus musculaire qui peut aller d'une simple faiblesse au niveau du cou, des genoux, des muscles de la face à une chute complète. Ces attaques involontaires sont habituellement déclenchées par une émotion soudaine en réaction au rire, à la surprise ou à la peur.

D'autres symptômes peuvent exister comme des **paralysies du sommeil** se traduisant par l'impossibilité temporaire de parler ou de bouger à l'endormissement ou à l'éveil. Elles peuvent durer de quelques secondes à quelques minutes, et s'accompagnent d'une angoisse importante surtout lorsque la personne méconnaît le diagnostic..

Des **hallucinations du sommeil** sont fréquentes. Ce sont des expériences bizarres et désagréables ressemblant à un rêve éveillé. Elles apparaissent à l'endormissement ou lors de baisse de la vigilance pendant la journée.

Les siestes sont recommandées et très récupératrices. Les symptômes de la narcolepsie et particulièrement la somnolence excessive sont souvent suffisamment sévères pour entraîner des perturbations sérieuses dans la vie personnelle, sociale et professionnelle des individus malades.

Le diagnostic de la narcolepsie

Il est réalisé en laboratoire du sommeil avec l'enregistrement d'une polygraphie de nuit et de tests de latence d'endormissement dans la journée. La plupart des narcoleptiques appartiennent à un groupe sanguin HLA particulier (DR).

Le traitement de la narcolepsie

Il repose sur des médicaments qui augmentent la vigilance et sur une hygiène de vie permettant une meilleure répartition du sommeil avec quelques siestes brèves dans la journée. Les parents, les enseignants, les conjoints et les employeurs des sujets narcoleptiques devraient être informés des symptômes de cette maladie. Cela éviterait de confondre l'attitude du patient avec la paresse, l'hostilité ou l'absence d'intérêt ou de motivation. Cela permettrait également de fournir une aide et d'adapter le milieu socioprofessionnel du sujet à sa maladie.

Syndrome des mouvements périodiques et les impatiences des membres inférieurs

Certains sujets ont au cours de la nuit des secousses involontaires des jambes et parfois des bras qui se répètent 2 à 3 fois par minute au cours d'une bonne partie de la nuit. Ces mouvements qui perturbent leur sommeil peuvent les éveiller et également éveiller leur conjoint. Ces mouvements périodiques s'associent souvent à la maladie des *impatiences des membres inférieurs* qui sont des sensations déplaisantes dans les jambes, les mollets le plus souvent, parfois également dans les bras, à type de pincements, de tiraillements, de fourmillements plus ou moins douloureux. Ces sensations apparaissent lorsque la personne s'allonge ou s'assoie pour des périodes prolongées (assise à un bureau, en conduisant une voiture ou regardant un film). Ces personnes ont un besoin irrésistible de bouger les jambes lorsque la sensation apparaît. Habituellement, la marche, les massages, les flexions, la douche froide des genoux peuvent faire disparaître les sensations, au moins brièvement.

Les symptômes augmentent pendant les périodes de relaxation et la diminution d'activité, en particulier le soir et la nuit. Ces malades ont donc des difficultés à se relaxer et à s'endormir à cause de leur besoin impérieux de marcher ou d'avoir une activité pour faire disparaître les sensations désagréables dans les jambes. Leur mauvais sommeil au cours de la nuit peut entraîner une somnolence excessive pendant la journée avec le retentissement déjà signalé sur le travail, la vie sociale ou familiale.

Qui peut être atteint d'impaticence des membres inférieurs et de myoclonies ?

Ces deux maladies apparaissent dans les deux sexes. Les symptômes apparaissent à tout âge mais ils sont les plus fréquents et les plus sévères chez les sujets plus âgés dont plus de 30 % sont atteints. Les sujets plus jeunes sont parfois considérés comme ayant des douleurs de croissance ou comme étant hyperactifs parce qu'ils ne peuvent pas par exemple rester assis tranquillement à l'école. Les insuffisants rénaux sont souvent atteints de ce syndrome, de même que les femmes enceintes.

Comment est fait le diagnostic ?

Il est réalisé par l'examen polygraphique du sommeil au cours d'une nuit au laboratoire.

Le traitement des impatiences et des mouvements périodiques

Il repose sur des petits moyens comme l'utilisation de bains froids, de massages des jambes et d'exercices. Dans les cas sévères des médicaments peuvent être donnés qui sont également actifs sur les mouvements périodiques.

Lexique

Professeur agrégé  :

MCUPH  :

Vacataire  :

Vous avez certainement des choses à **Leur** dire... Faites-vous connaître... Ecrivez-nous si vous voulez participer...



Membres du bureau

Mr Sami BOUMENDJEL, *Président*
Mme Sylvie ROYANT-PAROLA, *Vice-Présidente*
Mr Pierre ESCOURROU, *Vice-Président*
Mr Raymond WEISSER, *Trésorier*
Mme Josette GROSJEAN, *Secrétaire Générale*
Mme Marie-Françoise DELAPERCHE, *Secrétaire Adjointe*
Mme Josette BROSSARD
Mr Patrick CABEDOCHÉ
Mr COUPLET

NOM : _____
PRENOM : _____
Adresse : _____

Oui, je souhaite adhérer et je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque libellé à l'ordre, de l'Association «Sommeil et Santé », d'un montant de **20 €** pour la cotisation annuelle.