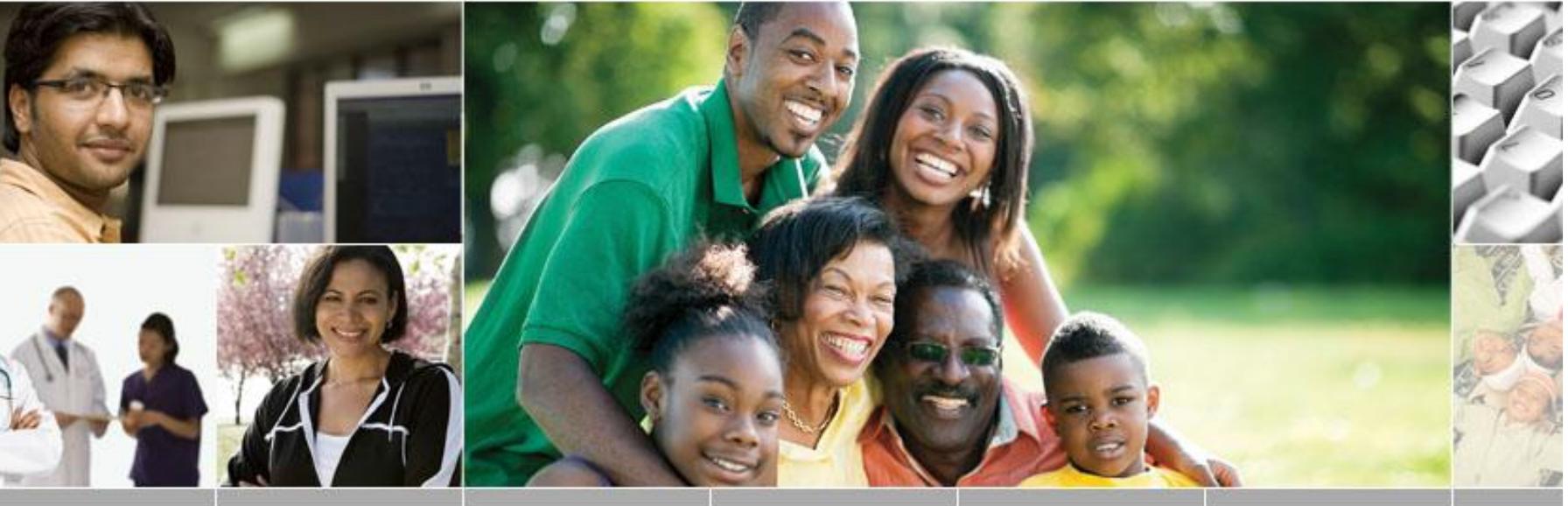




Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



LES TROUBLES DU SOMMEIL

INTRODUCTION



INTRODUCTION

Comment définir le sommeil ?

Le sommeil est une période de repos qui alterne avec l'éveil.

Selon Statistique Canada, voici les groupes d'âge qui ne dorment pas suffisamment.

1 adulte sur 4 âgé de 18 à 34 ans

1 adulte sur 3 âgé de 35 à 64 ans

1 adulte sur 4 âgé de 65 à 79 ans

INTRODUCTION

Pourquoi dormons-nous ?

Le sommeil est un processus biologique complexe essentiel pour:

la santé physique : le sommeil aide à réparer les tissus et les muscles et à restaurer l'énergie.

le bien-être mental : le sommeil améliore la mémoire et les processus d'apprentissage et à réguler l'humeur et les fonctions cognitives.

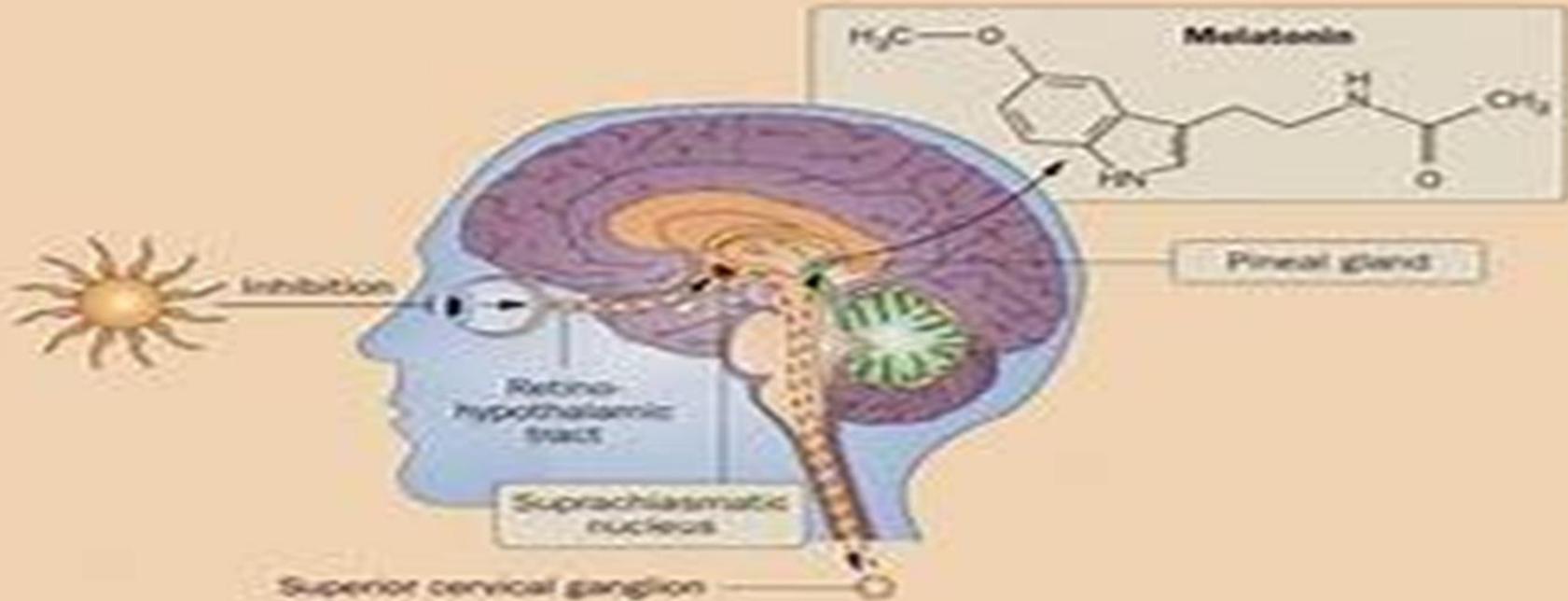


INTRODUCTION

Cette présentation aura donc pour but de:

comprendre la physiologie du sommeil, les causes des troubles du sommeil, les types de trouble du sommeil, les traitements courants, les modes de prévention.

BIOLOGIE DU SOMMEIL



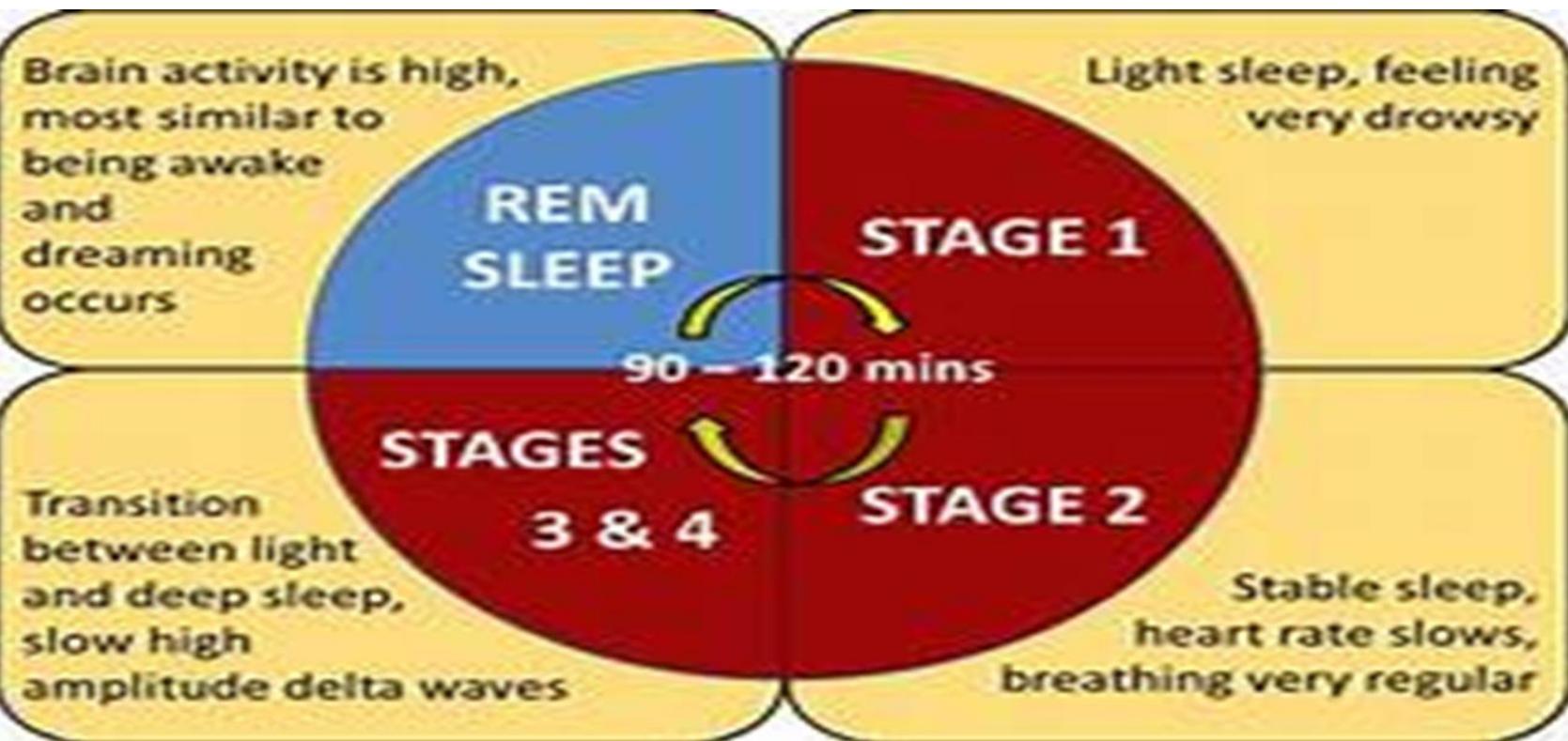
BIOLOGIE DU SOMMEIL

Le rythme circadien, également **appelé horloge interne du corps**, régit notre **cycle veille-sommeil**. Il est régulé par le cerveau et influencé par **la lumière** et **l'obscurité**, nous guidant lorsque nous nous sentons somnolents et alertes.

Le cerveau libère **l'hormone mélatonine**, qui indique au corps qu'il est temps d'aller dormir.

L'exposition à la lumière supprime la production de mélatonine, qui indique la **vigilance**.

LES CYCLES DU SOMMEIL





LES CYCLES DU SOMMEIL

Définition des cycles du sommeil :

Les cycles du sommeil font référence aux **différentes étapes** que traverse le corps pendant le sommeil, d'une **durée généralement de 90 minutes par cycle.**

Chaque **étape est importante** pour différents aspects de la **santé.**

LE CYCLE DU SOMMEIL

Stade 1 (sommeil léger) : transition de l'état de veille au sommeil, d'une durée de 5 à 10 minutes.

Relaxation musculaire, ralentissement du rythme cardiaque et mouvements oculaires lents, facilement perturbé.

Stade 2 (sommeil léger) : la température corporelle baisse, le rythme cardiaque ralentit, d'une durée de 20 minutes.

L'activité cérébrale montre des fuseaux de sommeil, qui sont des explosions d'activité électrique.

Important pour la consolidation de la mémoire



LE CYCLE DU SOMMEIL

Stade 3 (sommeil profond) : sommeil lent profond, le stade le plus réparateur.

L'hormone de croissance est libérée. Réparation des tissus et renforcement du système immunitaire. **Essentiel pour la récupération physique.**



LE CYCLE DU SOMMEIL

Sommeil paradoxal : Le rêve se produit, l'activité cérébrale imite l'état de veille. **Important pour la consolidation de la mémoire et la régulation émotionnelle.**

LE RÔLE DU SOMMEIL DANS LA SANTÉ

Santé physique : Croissance et réparation des tissus.
Amélioration de la fonction immunitaire.
Régulation hormonale (par ex., cortisol, hormone de croissance).

Santé mentale et cognitive : Consolidation de la mémoire.
Apprentissage et résolution de problèmes. Stabilité émotionnelle et réduction du stress.

LE CYCLE DU SOMMEIL

Le **sommeil paradoxal** suit la progression de chaque cycle à travers **les stades NREM 1 à 3**. Un cycle de sommeil normal se répète plusieurs fois au cours de la nuit et dure **environ 90 minutes**.

Une **nuit typique** comprend **4 à 6 cycles complets de sommeil**. Au fur et à mesure que la nuit avance, le sommeil profond (stade 3) diminue et le sommeil paradoxal augmente.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

Qu'est-ce qu'un trouble du sommeil ?

Un trouble du sommeil est une condition qui perturbe la qualité, la durée ou la régularité du sommeil. Cela peut inclure

:

- Des difficultés à s'endormir
- Des réveils fréquents pendant la nuit
- Des réveils trop tôt le matin
- Un sentiment de fatigue persistante après le sommeil

LES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Insomnie



LES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Insomnie

Définition de l'insomnie : trouble du sommeil caractérisé par des difficultés à s'endormir, à rester endormi ou par un réveil trop précoce.

Statistiques générales au Canada : Selon des études récentes, environ 30% des Canadiens souffrent de troubles du sommeil, et environ 10-15% d'entre eux présentent des symptômes d'insomnie chronique.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Insomnie

Les causes de l'insomnie

- **Facteurs psychologiques** : stress, anxiété, dépression.
- **Facteurs physiques** : douleurs chroniques, troubles respiratoires (comme l'apnée du sommeil), effets secondaires de médicaments.
- **Facteurs environnementaux** : bruit, lumière, température, horaires de travail irréguliers.
- **Impact de la pandémie de COVID-19** : augmentation des problèmes de sommeil en raison de l'anxiété et des changements dans les routines quotidiennes.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Insomnie

Conséquences de l'insomnie

- **Sur la santé physique** : fatigue chronique, affaiblissement du système immunitaire, risque accru de maladies cardiovasculaires.

- **Sur la santé mentale** : aggravation des symptômes de dépression et d'anxiété.

- Souffrir d'insomnie augmente aussi le risque de déclin cognitif avec l'âge. « Il y a des études qui montrent, par exemple, que le fait de dormir cinq heures par nuit ou moins augmente les

LES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Insomnie

•risques de maladie d'Alzheimer », indique le D^r Thien Thanh Dang-Vu, neurologue, professeur à l'Université Concordia et directeur du laboratoire de recherche Sommeil, Cognition et Neuroimagerie (SCNLab). En plus de jouer un rôle clé dans la consolidation de la mémoire, le sommeil participe à l'élimination des protéines bêta-amyloïdes et tau, dont une accumulation excessive dans le cerveau est associée au développement de l'alzheimer.

•**Sur la qualité de vie** : baisse de la productivité, troubles de concentration, impact sur les relations sociales et familiales.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Insomnie

- **Coût économique** : Selon certaines études, l'insomnie coûte des milliards de dollars par an au système de santé canadien et à l'économie en raison de l'absentéisme au travail et des soins médicaux nécessaires.

4. Solutions et traitements

- **Traitements médicaux** : médicaments (somnifères, anxiolytiques), thérapies comportementales.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

1. Insomnie

- **Thérapies non médicamenteuses** : thérapie cognitivo-comportementale (TCC), relaxation, méditation, hypnothérapie.
- **Conseils pratiques pour améliorer l'hygiène du sommeil** : adopter une routine régulière, éviter les stimulants avant le coucher, limiter l'utilisation d'écrans.
- **Politiques de santé publique** : programmes d'éducation et de sensibilisation, amélioration de l'accès aux soins.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

2. Syndrome des jambes sans repos (SJSR)

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS



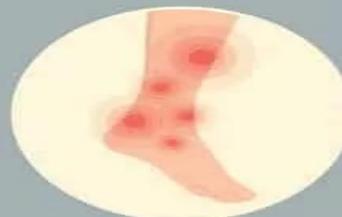
TIRAILLEMENTS



SENSATION DE
DÉCHARGES ÉLECTRIQUES



DÉMENGEAISONS



DOULEURS



TREMBLEMENTS



FOURMILLEMENTS



LES TROUBLES DU SOMMEIL

2. Syndrome des jambes sans repos (SJSR)

Définition: Le syndrome des jambes sans repos (SJSR), aussi appelé maladie de Willis-Ekbom, est un trouble neurologique qui provoque une envie irrésistible de bouger les jambes, souvent accompagnée de sensations désagréables telles que des démangeaisons, des picotements ou des douleurs. Ces symptômes surviennent généralement au repos et sont soulignés la nuit, ce qui perturbe le sommeil.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

2. Syndrome des jambes sans repos (SJSR)

Prévalence du SJSR au Canada

- Selon les études, environ 5 à 10% de la population canadienne souffre du SJSR.
- Il est plus fréquent chez les adultes et surtout chez les femmes, mais il peut aussi toucher les enfants et les personnes âgées.
- Les taux de prévalence augmentent avec l'âge, particulièrement chez les personnes de plus de 40 ans.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

2. Syndrome des jambes sans repos (SJSR)

Causes possibles du SJSR

- **Génétiques** : Une prédisposition héréditaire a été observée, surtout lorsque les symptômes commencent avant 40 ans.
- **Carences nutritionnelles** : Des déficits en fer, en acide folique ou en magnésium peuvent être liés au SJSR.
- **Problèmes de santé sous-jacents** : Les personnes atteintes de maladies rénales chroniques, de diabète, ou de neuropathies sont plus susceptibles de développer ce syndrome.
- **Médicaments** : Certains médicaments, comme les antihistaminiques ou les antidépresseurs, peuvent déclencher

LES TROUBLES DU SOMMEIL

2. Syndrome des jambes sans repos (SJSR)

Traitement et gestion du SJSR

- **Médicaments** : Les agonistes de la dopamine, les anticonvulsivants et les opioïdes légers sont souvent prescrits pour soulager les symptômes. Toutefois, ces médicaments peuvent avoir des effets secondaires.
- **Changements de mode de vie** : Une meilleure hygiène de sommeil, des étirements, des massages, ou l'utilisation de compresses froides peuvent améliorer les symptômes.
- **Suppléments en fer** : Si une carence en fer est identifiée, un traitement avec des suppléments peut être bénéfique.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

3. La narcolepsie



LES TROUBLES DU SOMMEIL

3. La narcolepsie

Définition : La narcolepsie est caractérisée par une somnolence excessive durant la journée, des épisodes de sommeil involontaires et parfois des symptômes supplémentaires comme la cataplexie (perte de tonus musculaire, souvent déclenchée par des émotions fortes).

Prévalence et impact au Canada

- Selon les données disponibles, environ 30 000 Canadiens vivraient avec la narcolepsie.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

3. La narcolepsie

- **Diagnostic** : Il faut souvent plusieurs années pour poser un diagnostic, car la narcolepsie est parfois confondue avec d'autres troubles du sommeil.
- **Conséquences** : La narcolepsie peut avoir un impact majeur sur la vie quotidienne des personnes touchées : difficultés à maintenir un emploi, troubles sociaux, et une qualité de vie réduite.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

3. La narcolepsie

Symptômes

- **Somnolence excessive** : Besoin de dormir pendant la journée, même après une nuit de sommeil.
- **Cataplexie** : Pertes de tonus musculaire pouvant survenir dans des moments de forte émotion.
- **Hallucinations hypnagogiques** : Hallucinations visuelles, auditives ou sensorielles au moment de l'endormissement ou du réveil.
- **Paralysie du sommeil** : Incapacité temporaire de bouger ou de parler pendant l'endormissement ou le réveil.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

3. La narcolepsie

Causes et facteurs de risque

- **Facteurs génétiques** : Bien que la cause exacte ne soit pas entièrement comprise, des facteurs génétiques jouent un rôle. Une mutation du gène **HLA-DQB1** est liée à un risque accru de narcolepsie.
- **Facteurs auto-immuns** : Une réponse auto-immune pourrait détruire les cellules cérébrales qui produisent l'hypocrétine, un neurotransmetteur impliqué dans le contrôle du sommeil.



LES TROUBLES DU SOMMEIL

3. La narcolepsie

Diagnostic

- **Polysomnographie** : Un test du sommeil effectué en laboratoire pour surveiller les différentes étapes du sommeil.
- **Test de latence du sommeil multiple (MSLT)** : Un test qui mesure le temps qu'il faut pour s'endormir pendant la journée, souvent utilisé pour diagnostiquer la narcolepsie.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

3. La narcolepsie

6. Traitement

• Médicaments :

- **Stimulants** : Comme le modafinil ou la pitolisant, pour contrer la somnolence diurne excessive.
- **Antidépresseurs** : Utilisés pour traiter la cataplexie et les hallucinations.
- **Médicaments contre l'hypertension** : Parfois utilisés pour réduire les symptômes de cataplexie.

• **Gestion du sommeil** : Adopter une routine de sommeil régulière et de courtes siestes pendant la journée pour

LES TROUBLES DU SOMMEIL

4. La parasomnie

Définition de la parasomnie : La parasomnie englobe un groupe de troubles du sommeil où une personne effectue des comportements anormaux pendant le sommeil, tels que le somnambulisme, les terreurs nocturnes, les cauchemars, etc.

Importance du sujet : Le nombre de personnes affectées par la parasomnie au Canada est significatif, et il est crucial de mieux comprendre cette condition pour améliorer la qualité de vie des patients.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

4. La parasomnie

Prévalence de la parasomnie au Canada

• **Statistiques** : Selon certaines études, environ 1 à 15 % de la population mondiale pourrait être touchée par des parasomnies, mais les données spécifiques au Canada sont parfois limitées.

Facteurs influençant la prévalence : Les parasomnies touchent plus fréquemment les enfants, mais peuvent aussi se manifester chez les adultes, notamment en raison de stress, de troubles psychologiques ou de conditions médicales.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

4. La parasomnie

Types de parasomnies

- **Somnambulisme** (marcher dans le sommeil)
- **Terreurs nocturnes** (réactions de peur intense pendant le sommeil, souvent accompagnées de cris)
- **Cauchemars** (rêves perturbants qui réveillent la personne)
- **Bruxisme** (grincement des dents pendant le sommeil)
- **Troubles du comportement en sommeil paradoxal** (agir physiquement pendant le sommeil paradoxal)
- **Enurésie nocturne** (mictions involontaires pendant la nuit)

LES TROUBLES DU SOMMEIL

4. La parasomnie

Causes et facteurs de risque

- **Facteurs génétiques** : Il existe des antécédents familiaux dans certains cas.
- **Facteurs environnementaux** : Stress, troubles anxieux, mauvaise hygiène du sommeil, ou encore des traumatismes émotionnels.
- **Facteurs physiopathologiques** : Lésion cérébrale, troubles neurologiques, effets secondaires de médicaments, ou troubles du sommeil tels que l'apnée du sommeil.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

4. La parasomnie

Traitements et gestion

- **Thérapie comportementale cognitive (TCC)** : Utilisée pour traiter les troubles du sommeil et réduire l'anxiété liée aux parasomnies.
- **Médicaments** : les somnifères ou des anxiolytiques
- **Amélioration de l'hygiène du sommeil** : Encourager des routines régulières, une réduction du stress, et l'évitement de substances (alcool, caféine) avant le coucher.
- **Traitements spécifiques pour le somnambulisme** : Parfois, des mesures de sécurité (ex. verrouiller les portes) ou une

LES TROUBLES DU SOMMEIL

5. L'apnée du sommeil



LES TROUBLES DU SOMMEIL

5. L'apnée du sommeil

Définition : L'apnée du sommeil est un trouble qui se caractérise par des pauses respiratoires involontaires pendant le sommeil, souvent accompagnées de ronflements bruyants.

Statistiques : Environ 1 personne sur 4 est touchée par ce trouble, et il est souvent sous-diagnostiqué.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

5. L'apnée du sommeil

Les types d'apnée du sommeil

- **Apnée obstructive du sommeil (AOS)** : C'est le type le plus fréquent. Il se produit lorsque les muscles de la gorge se relâchent excessivement, obstruant les voies respiratoires et interrompant la respiration.
- **Apnée centrale du sommeil (ACS)** : Moins courante, elle survient lorsque le cerveau n'envoie pas les signaux nécessaires aux muscles pour respirer pendant le sommeil.
- **Apnée complexe ou mixte** : Combinaison des deux types précédents

LES TROUBLES DU SOMMEIL

5. L'apnée du sommeil

Les causes de l'apnée du sommeil

- Facteurs anatomiques : Voies respiratoires étroites, amygdales volumineuses, langue trop grande par rapport à la taille de la bouche.
- Obésité : La graisse accumulée autour du cou peut obstruer les voies respiratoires.
- Âge : Les muscles de la gorge peuvent devenir plus faibles avec l'âge.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

5. L'apnée du sommeil

Les causes de l'apnée du sommeil

- Autres facteurs : Consommation excessive d'alcool, tabagisme, antécédents familiaux, maladies chroniques (comme l'hypertension)

LES TROUBLES DU SOMMEIL

5. L'apnée du sommeil

Les symptômes de l'apnée du sommeil

- Ronflements forts et fréquents.
- Pauses respiratoires observées pendant le sommeil.
- Somnolence diurne excessive.
- Fatigue générale, maux de tête au réveil.
- Difficultés de concentration et de mémoire.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

5. L'apnée du sommeil

Conséquences si non traitée

- Risques cardiovasculaires : Hypertension, AVC, infarctus du myocarde.
- Perturbation du métabolisme : Diabète de type 2, prise de poids.
- Troubles cognitifs : Déclin de la mémoire et de la concentration.
- Impact sur la qualité de vie : Dépression, irritabilité, problèmes relationnels.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

5. L'apnée du sommeil



LES TROUBLES DU SOMMEIL

Comment diagnostiquer un trouble du sommeil ?

1 Consultation médicale

Un professionnel de santé évalue les symptômes et l'historique du patient.

2 Actimétrie

Mesure des mouvements du corps pendant la nuit.

3 Polysomnographie

Test en laboratoire pour enregistrer diverses fonctions corporelles pendant le sommeil.

LES TROUBLES DU SOMMEIL

Comment diagnostiquer un trouble du sommeil ?



LES TROUBLES DU SOMMEIL

Prévenir les troubles du sommeil

Établir une routine de sommeil régulière : Se coucher et se lever à la même heure chaque jour.

Pratiquer une activité physique régulière (mais pas trop près de l'heure du coucher).

Éviter les repas lourds avant de dormir.

Limiter l'exposition aux écrans (téléphone, ordinateur) avant le coucher.



CONCLUSION

Les troubles du sommeil sont courants, mais leur impact peut être réduit grâce à une prise en charge précoce et à des changements de mode de vie. Une bonne qualité de sommeil est essentielle pour la santé physique et mentale.



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca