

LE SOMNAMBULISME APPARTIENT AUX PARASOMNIES

Rédigé par Estelle B., *Docteur en Pharmacie*(Santé sur le Net)

Le somnambulisme appartient aux **parasomnies**, qui sont des troubles du sommeil, dans lesquels se trouvent également les terreurs nocturnes. Le somnambule n'a aucune conscience de son somnambulisme, puisqu'il ne s'en souvient plus à son réveil. Le plus souvent, cela concerne des enfants et reste bénin. Néanmoins, il convient de protéger l'enfant des risques encourus pendant les phases de somnambulisme. Dans certains cas, il se poursuit à l'âge adulte.

Définitions et symptômes du somnambulisme

Qu'est-ce que le somnambulisme ?

Le somnambulisme appartient à des troubles du sommeil particuliers que les spécialistes appellent les parasomnies. Les parasomnies varient selon le type de sommeil touché :

- **Les parasomnies du sommeil lent profond :**
 - Le somnambulisme ;
 - Les terreurs nocturnes des enfants ;
 - Les éveils confusionnels (personnes partiellement éveillées et totalement désorientées, avec des comportements automatiques et étranges) ;
- **Les parasomnies du sommeil paradoxal :**
 - Les cauchemars ;
 - Les troubles du comportement en sommeil paradoxal ;
 - Les paralysies du sommeil ;
- **Les autres parasomnies :**
 - Les rythmies d'endormissement (série de sursauts au moment de l'endormissement) ;
 - Les hallucinations hypnagogiques (survenue d'hallucinations visuelles, auditives ou kinesthésiques au moment de l'endormissement) ;
 - L'énurésie (mictions involontaires) ;
 - La somniloquie (le fait de parler pendant son sommeil) ;
 - Le bruxisme (grincement des dents pendant le sommeil lent léger) ;
 - Les troubles alimentaires nocturnes (somnambulisme orienté vers l'ingestion de boissons ou d'aliments).

Le somnambulisme correspond à une période **d'agitation nocturne**, désorientée et inconsciente d'un sujet pendant son sommeil.

À savoir ! *Les troubles du sommeil comprennent non seulement les parasomnies, mais aussi les apnées du sommeil, l'insomnie, l'hypersomnie, les troubles du rythme circadien et le syndrome des jambes sans repos.*

Le somnambulisme survient pendant le premier tiers du cycle de sommeil, juste après une phase de sommeil très profond (généralement après 1 à 3 heures de sommeil). Pendant la phase de somnambulisme, le sujet est dans un **état de conscience situé entre le sommeil et la veille**. Cela se caractérise par un comportement moteur très marqué, mais désorienté et inconscient.

Actuellement, les scientifiques ne savent pas pourquoi certains sujets sont somnambules, et d'autres pas.

Il touche principalement les enfants, puisque 10 à 30 % des enfants de 5 à 12 ans ont présenté au moins un épisode de somnambulisme. La plupart des enfants concernés ont des antécédents familiaux de somnambulisme. D'une manière générale, les **garçons** sont **plus exposés** que les filles. Dans la majorité des cas, le somnambulisme disparaît au cours de l'enfance, le plus souvent au moment de la puberté.

Quels symptômes ?

Le somnambulisme n'est pas considéré comme une maladie ou un état pathologique. Il se manifeste par une **déambulation nocturne**, désorientée et inconsciente. En pratique, le sujet déambule le plus souvent dans sa chambre. Son comportement est relativement organisé, mais ralenti sur le plan moteur. Parfois, le somnambule ne marche pas, mais reste dans son lit et répète certains mouvements.

À savoir ! *De nombreuses fausses idées reçues circulent sur le somnambulisme, par exemple le fait que le somnambule marche en tendant les bras devant lui ou qu'il ne faut jamais réveiller un somnambule.*

Assez fréquemment, la déambulation peut s'accompagner :

- D'une somniloquie : le sujet parle tout en déambulant ;
- De troubles alimentaires nocturnes : le sujet sort de sa chambre pour aller dans la cuisine, boire ou manger.

A son réveil le lendemain, le sujet somnambule n'a aucun souvenir de ce qu'il s'est passé au cours de la nuit.

Si ce n'est pas considéré comme dangereux en lui-même, cela peut avoir des conséquences négatives, en fonction de l'environnement du somnambule :

- Très rarement, il peut sortir de son logement, se retrouvant à l'extérieur de la maison et donc exposé à différents dangers. Plus exceptionnellement, il peut même conduire un véhicule, entraînant un risque élevé d'accidents de la voie publique ;
- Au sein de la maison, il peut chuter, se heurter à un meuble, un mur, et donc se blesser plus ou moins gravement.

Ainsi, **près de la moitié des somnambules** se sont déjà blessés au cours d'un épisode de somnambulisme. En revanche, le somnambulisme n'a aucun impact émotionnel sur l'enfant.

Il est préférable de ne pas essayer de réveiller un somnambule, mais plutôt d'essayer de le rediriger vers son lit. En cas de réveil, il doit se faire en douceur et avec précaution, car le comportement du somnambule est totalement imprévisible. Il peut par exemple se montrer violent en cas de réveil brutal. En revanche, l'accompagner en le tenant par le bras est généralement sans conséquence.

Diagnostic et traitements du somnambulisme

Quel diagnostic ?

Le somnambulisme est un comportement totalement **inconscient**. Le patient ne se plaint donc pas de ses épisodes de somnambulisme. En revanche, ce comportement est souvent inquiétant pour les proches, en particulier pour les parents d'enfants somnambules.

Le somnambulisme est bénin chez l'enfant, surtout s'il reste passager. En revanche, il doit amener à consulter un spécialiste du sommeil, si le phénomène se prolonge des mois et des années ou perdure à l'âge adulte. En effet, le somnambulisme de l'adulte peut être le reflet de pathologies nécessitant une prise en charge médicale :

- Une grande anxiété ;
- Des troubles psychologiques ;
- Une crise d'épilepsie affectant le lobe frontal.

Si la consultation médicale n'est généralement pas nécessaire chez l'enfant, elle devient conseillée à l'âge adulte. Des examens du sommeil (polysomnographie, électroencéphalogramme, ...) et un enregistrement vidéo du patient peuvent être réalisés pour déterminer l'origine du somnambulisme.

Quels traitements ?

Le somnambulisme n'est pas une maladie, et **aucun traitement médical** n'est donc nécessaire pour le supprimer. Le plus souvent, il disparaît de lui-même pendant l'enfance. En revanche, si le somnambulisme est associé à d'autres problèmes de sommeil ou entraîne des répercussions sur la vie quotidienne, une prise en charge est recommandée.

Chez l'adulte, si le somnambulisme est associé à une pathologie, le traitement adapté de cette maladie peut contribuer à supprimer les comportements somnambules.

Si les causes du somnambulisme restent mystérieuses, certaines situations semblent favoriser les comportements somnambules chez l'enfant, notamment :

- Plusieurs jours d'activité physique intense ;

- Un manque de sommeil ;
- Un environnement bruyant.

Il est donc conseillé d'instaurer un rituel du coucher avec l'enfant, en réduisant les activités et le bruit pour favoriser l'endormissement et le sommeil.

Par ailleurs, pour les familles dont un enfant est somnambule, quelques précautions sont nécessaires pour prévenir les blessures :

- Sécuriser la chambre (ranger tout ce qui pourrait blesser l'enfant sur son passage, éviter les lits superposés) ;
- Installer des barrières de protection dans les escaliers, en haut et en bas, pour éviter les chutes ;
- Ranger les clés de la maison et verrouiller toutes les fenêtres le soir, pour éviter que l'enfant ne sorte.

Le somnambulisme constitue souvent un passage dans le sommeil parfois perturbé des enfants. Il est alors surtout inquiétant pour les parents, inquiets de la bonne attitude à adopter. Chez l'adulte, il nécessite une enquête plus approfondie pour écarter toute pathologie psychologique ou neurologique associée.

Sources

- Au cours des derniers mois, mon enfant a eu des épisodes de somnambulisme. Ça ne s'est produit que quelques fois. Dois-je m'inquiéter? hopitalpourenfants.com. Consulté le 20 janvier 2021.
- Manifestations paroxystiques nocturnes non épileptiques chez l'enfant. sommeil.univ-lyon1.fr/. Consulté le 20 janvier 2021.