

LES CRISES DE SOMNANBULISME

Fréquentes ou rares, courtes ou longues, anodines ou dangereuses : chaque crise de somnambulisme est différente. Le phénomène toucherait près d'un adulte sur vingt. Trouble du sommeil connu de tous, le somnambulisme est encore mal compris par les scientifiques et les médecins. Quelles sont les causes et les conséquences de ces troubles ? Est-il possible de se soigner ?

Au beau milieu de la nuit, vous entendez du bruit chez vous. Vous levant pour voir ce qui se passe, vous découvrez votre conjoint en train de fouiller dans le frigo. Ses réponses à vos questions sont incohérentes, comme s'il n'était pas conscient de ses actes... Et s'il était somnambule ?

Sommaire

- 1. Le somnambulisme : c'est quoi ?**
- 2. Comment se passe un épisode de somnambulisme ?**
- 3. Les causes du somnambulisme**
- 4. Somnambulisme : quels sont les risques ?**
- 5. Les traitements du somnambulisme**
- 6. Comment réagir avec un somnambule ?**

1. Le somnambulisme : c'est quoi ?

Le somnambulisme correspond à un trouble du sommeil qui fait partie du groupe des parasomnies.

Lors des épisodes de somnambulisme la personne est dans un état d'éveil dissocié ou d'éveil incomplet. La personne présente une activité motrice alors qu'elle continue à dormir.

"Ce n'est ni du sommeil, ni de l'éveil. Il y a des éléments de l'éveil, puisque que les somnambules peuvent agir et accomplir des actes complexes et des éléments propres au sommeil : les personnes n'ont aucune conscience de ce qu'ils font et généralement pas de souvenirs de ces épisodes au réveil" explique le Dr. Christophe Petiau, neurologue rattaché au Centre du sommeil de la clinique Sainte Barbe à Strasbourg.

2. Comment se passe un épisode de somnambulisme ?

Les épisodes de somnambulisme se produisent souvent durant la phase de sommeil profond (lors du sommeil lent), c'est-à-dire 1 à 3 heures après l'endormissement. Ils peuvent durer de 5 à 30 minutes.

Dans certains cas, le somnambule peut simplement s'asseoir dans son lit, manipuler les draps, balayer la pièce des yeux avant de se recoucher et se rendormir.

Dans d'autres cas, le somnambule peut sortir de son lit, déambuler dans la maison et accomplir des actes complexes, comme aller chercher de l'eau dans le frigo, descendre les escaliers, ouvrir une porte, se faire à manger, etc.

Durant l'épisode de somnambulisme, somnambule à les yeux ouverts mais son regard est absent. Vous pouvez lui parler mais ses réponses seront souvent incompréhensibles ou inappropriées. Enfin, à son réveil, la personne somnambule ne se souvient généralement de rien.

3. Les causes du somnambulisme

Le somnambulisme touche principalement les enfants : 10 % à 15 % des 8-12 ans seraient sujets à des déambulations nocturnes, contre 2 % à 4 % des adultes 1.

Si peu d'adultes sont sujets au somnambulisme, le phénomène est connu de tous et intrigue depuis plusieurs siècles. Pourtant, la médecine a encore beaucoup de mal à comprendre ses causes exactes et seules quelques pistes sont évoquées.

Plusieurs études suggèrent des prédispositions génétiques : en effet, chez 80 % des somnambules, des antécédents familiaux de somnambulisme ou de terreurs nocturnes existent 2. Des chercheurs ont même trouvé un gène lié au somnambulisme. Les porteurs ont plus de chance que les autres d'être touchés mais près de la moitié des somnambules ne disposent pas de cette prédisposition 3.

D'autres études montrent que le manque de sommeil, le stress, l'alcool et certains psychotropes peuvent entraîner des épisodes de somnambulisme.

Les situations qui fragmentent le sommeil favorisent la survenue d'épisodes de déambulations chez les personnes prédisposées. Réveiller quelqu'un qui est en phase de sommeil profond peut aussi déclencher un éveil confusionnel, un état proche du somnambulisme.

4. Somnambulisme : quels sont les risques ?

Le somnambulisme n'indique pas la présence d'un désordre psychologique et heureusement, la plupart des épisodes de somnambulisme sont anodins.

Mais dans de rares cas (environ 1 % de la population 1), les déambulations nocturnes peuvent être fréquentes et longues. Certains somnambules peuvent avoir des "crise" de près d'une demi-heure. Un temps durant lequel le somnambule peut mettre sa vie en danger : certains sont même allés jusqu'à conduire une voiture ! Blessures et accidents peuvent parfois arriver.

"Le plus souvent, je me lève pour aller vérifier que la porte d'entrée est bien fermée. Une fois la vérification effectuée, je me recouche sans broncher, rassurée". De ses virées nocturnes, Christine* ne garde aucun souvenir. C'est son mari qui les lui raconte à son réveil. Les nuits de ce dernier ne sont d'ailleurs pas de tout repos puisqu'il a pris l'habitude de surveiller sa femme pendant ses déambulations, de peur qu'elle ne se blesse. En règle générale, ces épisodes de somnambulisme n'ont aucune conséquence. "Mais une fois, alors que je venais de subir une

opération à l'hôpital, je me suis levée dans mon sommeil. Du coup, j'avais emporté avec moi ma perfusion et mon drain" explique Christine. L'équipe médicale est heureusement intervenue rapidement pour la remettre dans son lit et l'histoire s'est bien finie.

5. Les traitements du somnambulisme

Malheureusement pour ceux qui mettent leur vie et la vie de leurs proches en danger pendant un épisode de somnambulisme, les traitements sont rares et peu efficaces. Aujourd'hui, il n'existe aucun traitement officiellement reconnu mais peuvent tout de même réussir à réduire la fréquence des déambulations nocturnes chez certains de ses patients.

Des somnifères comme les benzodiazépines ainsi que certains antidépresseurs peuvent aider les somnambules à arrêter de se lever pendant la nuit. Mais d'une efficacité limitée dans le temps, ces médicaments peuvent induire une dépendance voire, dans de rares cas, favoriser les états d'éveil incomplet.

Certains scientifiques ont également constaté que des techniques de relaxations ou l'hypnose permettent de soigner le somnambulisme 4. Des résultats encourageants, qui doivent encore être confirmés.

A défaut d'une véritable prise en charge, des conseils de bon sens permettent de réduire les risques. Ainsi, pensez à assurer la sécurité du somnambule, en bloquant l'accès aux escaliers (pour les enfants) ou en fermant bien les fenêtres et la porte d'entrée par exemple.

6. Comment réagir avec un somnambule ?

Première chose à savoir : il est déconseillé de réveiller une personne somnambule, sauf s'elle est en danger bien sûr. Cela n'est pas dangereux, mais inutile. La personne risque de se réveiller confuse et désorientée. Un somnambule est assez docile et plutôt que de le réveiller, il vaut mieux le raccompagner gentiment jusqu'à son lit. Des mots doux et un geste amical, rien de mieux pour qu'un somnambule finisse tranquillement sa nuit dans son lit.

En revanche, si les épisodes de somnambulisme sont fréquents (2 à 3 fois par semaine) et mettent en danger la personne (enfant ou adulte), n'hésitez pas à consulter un médecin.

La sexsomnia : un état proche du somnambulisme

Beaucoup de personnes sujettes aux déambulations nocturnes n'en parlent jamais à leur médecin. Souvent, les somnambules consultent suite à un accès un peu spectaculaire, où ils se sont retrouvés en dehors de leur chambre ou de leur domicile. Après des épisodes de sexsomnia également, les personnes peuvent se dire qu'il y a un problème et demander l'avis d'un spécialiste

La sexsomnia est un trouble du sommeil qui entraîne une activité sexuelle pendant l'endormissement. Ce sont des manifestations qui s'apparentent au somnambulisme, c'est-à-dire qu'elles surviennent en sommeil profond, sans conscience ni souvenirs

A la différence du somnambulisme qui entraîne une déambulation, la sexsomnia mène à un comportement sexuel. Lorsque le conjoint du sexsomniaque subit ses accès érotiques nocturnes, ces épisodes ont des conséquences limitées. En revanche, lorsque l'autre n'est pas consentante, l'histoire prend une tournure dramatique et peut tourner au viol.

Les sexsomniaques doivent faire attention à ne pas se retrouver dans une situation délicate, notamment s'ils sont en manque de sommeil et qu'ils ont bu de l'alcool. Après une soirée arrosée, éviter de dormir dans la même pièce que leurs amis par exemple.