

SOMNAMBULISME OU SOMNILOQUIE DEVEZ-VOUS VOUS INQUIETER ?

Par Catherine Jarrige

Vous marchez ou vous parlez la nuit, ce qui fait de vous un somnambule ou un somniloque. S'agit-il de manifestations banales ou inquiétantes ? Comment faut-il réagir ? Y a-t-il des solutions ?

Sommaire

- **Deux grands types de somnambulisme**
- **Que faire si vous êtes somnambule ?**
- **Somniloquie : vous parlez la nuit**
- **Dans quels cas faut-il consulter ?**

Marcher les yeux ouverts et inexpressifs, les bras tendus alors que l'on dort... Tout le monde sait décrire ce qu'est le somnambulisme. Ce que l'on sait peut-être moins, c'est que le somnambulisme n'est pas un phénomène rare : 20 % des enfants (surtout les garçons entre 7 et 12 ans) et 2 % des adultes en connaissent les manifestations. Ces épisodes sont généralement courts, de quelques minutes à 30 minutes pour les formes les plus graves, et apparaissent pendant le sommeil profond.

Deux grands types de somnambulisme

Le somnambulisme simple qui représente la majorité des cas. L'épisode dure moins de 10 minutes. Inutile de réveiller la personne, il suffit d'attendre qu'elle revienne dans son lit et de veiller à ce qu'elle ne se blesse pas.

Le somnambulisme à risque qui dure plus de 10 minutes et qui se produit deux à trois fois par semaine. La personne adopte alors une attitude gênante ou dangereuse pour elle-même, avec un risque élevé de défenestration. Dans les cas les plus extrêmes, on peut observer des somnambulismes de terreur où le somnambule est très agressif envers lui-même et les autres. Il existe plusieurs causes à ce type de trouble. Un des critères déterminants est d'ordre génétique. Certains facteurs déclenchants peuvent aussi intervenir comme un manque de sommeil, un grand stress, un effort physique inhabituel ou la prise de certains médicaments. Certaines pistes de recherche étudient la similarité avec le mécanisme de l'épilepsie.

Que faire si vous êtes somnambule ?

Pour éviter les épisodes de somnambulisme simple, il est préférable de dormir à heures régulières et d'éviter les exercices violents en soirée. Essayer de comprendre ce qui est facteur d'anxiété chez le somnambule est aussi un axe à prendre en compte. Généralement, le somnambulisme disparaît à la puberté.

Si les crises se manifestent trop souvent, il peut être envisagé de faire appel à des médicaments tels que les benzodiazépines ou d'entreprendre une hypnose avec un médecin psychiatre.

Somniloquie : vous parlez la nuit

Environ 10 % de la population connaît des épisodes de somniloquie. Ils apparaissent vers 4 ou 5 ans et surgissent le plus souvent chez un enfant de manière ponctuelle lors d'un événement stressant comme la rentrée des classes ou des problèmes familiaux. Les mots prononcés sont plus ou moins compréhensibles, accompagnés ou non de somnambulisme. Le fait de parler la nuit ne perdure généralement pas après la puberté.

Ces somniloquies n'ont pas normalement de conséquence sur la qualité du sommeil et le développement de l'enfant. Lorsque la personne parle dans son sommeil, il faut laisser l'épisode se dérouler sans intervenir ou poser de questions.

Dans quels cas faut-il consulter ?

Même si dans 95 % des cas, parler la nuit n'a pas de caractère pathologique, lorsque les épisodes se répètent très souvent ou perdurent à l'âge adulte, cela peut traduire un stress qu'il faut comprendre. Un accompagnement psychologique peut être d'une aide précieuse.

Si les somniloquies ont des conséquences sur la qualité du sommeil et que des somnolences apparaissent, il est souhaitable de prendre rendez-vous chez un spécialiste du sommeil afin de vérifier si des apnées du sommeil ne peuvent pas en être la cause.

A lire aussi :

1. Retrouver le sommeil malgré le stress
2. Qu'est-ce qui nous réveille à 3 heures du matin ?
3. Troubles du sommeil : pourquoi piquons-nous du nez ?
4. Insomnies, apnées... un questionnaire du sommeil pour savoir qui consulter
5. 10 aliments à éviter avant d'aller dormir
6. Sommeil : gare aux compléments alimentaires à la mélatonine