

UN CORPS REVEILLE UN CERVEAU ENDORMI

Le somnambulisme touche surtout les enfants âgés de 4 à 12 ans. On estime qu'environ 15 % des enfants de cette tranche d'âge sont somnambules. Le somnambulisme disparaît généralement spontanément lorsque l'enfant vieillit, mais il peut parfois persister pendant l'âge adulte.

Le somnambulisme se manifeste généralement pendant la phase de sommeil très profond (sommeil non-REM) du premier cycle de sommeil de la nuit ou tôt le matin. Il ne serait pas déclenché, ni accompagné, par des rêves. On croit que les crises de somnambulisme sont plutôt déclenchées par un bruit ou le besoin d'uriner qui réveillerait le corps sans vraiment réveiller le cerveau. La personne se lève alors et marche dans la maison. Si elle a besoin d'uriner, elle peut le faire n'importe où, pas nécessairement à la toilette. Certains somnambules accomplissent des tâches complexes comme se faire à manger, mettre de la musique ou même ouvrir une porte barrée.

Le somnambulisme lui-même n'est pas dangereux, mais il peut placer l'enfant (ou l'adulte) à risque d'accidents, surtout s'il réussit à quitter la maison. Certains experts recommandent de mettre une clochette (ou une alarme) sur la porte de chambre de l'enfant pour aviser les parents dès qu'il sort de sa chambre. On peut aussi mettre un système d'alarme sur les portes extérieures. Une barrure comme une chaînette placée dans la partie supérieure de la porte, hors de portée de l'enfant, est une autre solution simple et économique.

Il n'y a pas de danger à réveiller un somnambule, mais la tâche peut être difficile. Même si le somnambule a les yeux ouverts, bouge et parle, il n'est pas du tout conscient des faits. D'ailleurs, les somnambules ne se souviennent généralement pas de ce qu'ils ont fait pendant la nuit lorsqu'ils se réveillent le matin.

Lorsqu'un enfant fait une crise de somnambulisme, le plus simple est généralement de le guider vers son lit pour qu'il se recouche de lui-même. S'il faut le réveiller, on recommande d'utiliser des bruits forts et secs et de se placer hors de sa portée, car les somnambules sont généralement confus au réveil et certains peuvent se débattre avec force.