



Troubles du Sommeil et de la Vigilance

Sémiologie 9



Sommeil Normal

- Quantité, qualité, fonction
- Stades
 - Éveillé : bas voltage
 - Endormissement : alpha
 - Stade 1 : thêta (3 à 7 cycles/s)
 - Stade 2 : 12 à 14 cycles/s complexes K
 - Sommeil delta : 1/2 à 2 cycles/s
 - Sommeil paradoxal



Examen d'un trouble du sommeil (1)

- Quantité de sommeil
 - Heure et délai d'endormissement
 - Éveils nocturnes : nombre, durée fréquence
 - Heure de réveil
 - Durée totale
- Qualité de sommeil
 - Endormissement : rapidité, facilité
 - Réveil : qualité, facilité
 - Appréciation subjective de la qualité réparatrice



Examen d'un trouble du sommeil (2)

- **Vigilance diurne**
 - Disponibilité intellectuelle et physique,
 - Somnolence, asthénie, caractère, humeur
 - Mémoire, concentration, attention
- **Hygiène de vie**
 - Horaires de vie régularité du coucher
 - Travail posté
 - Exercice physique, sport
 - Alimentation, repas du soir
 - Alcool, drogues, stimulants



Classification des troubles du sommeil

- **Dyssomnies :**
 - Insomnies
 - Hypersomnies
 - Troubles du rythme veille-sommeil
- **Parasomnies :**
 - Cauchemars
 - Terreurs nocturnes
 - Somnambulisme



Classification des insomnies

- Insomnies occasionnelles
- Insomnies chroniques
 - Insomnies psychophysiologiques
 - Insomnies organiques
- Insomnies pharmacologiques
 - Insomnies médicamenteuses
 - Insomnies rebond



Classification des hypersomnies

- **Hypersomnies induites**
 - Syndrome d'insuffisance de sommeil
 - Hypersomnies médicamenteuses
 - Alcool, psychotropes, anticomiteaux
- **Hypersomnies spécifiques**
 - Syndrome d'apnée de sommeil
 - Narcolepsie
 - Syndrome de Kleine-Levin
 - Hypersomnie idiopathique



Troubles du rythme circadien

- Horaires de vie décalés
 - Travail posté
 - Jet-lag
- Troubles du rythme circadien du sommeil
 - Retard de phase du sommeil
 - Avance de phase du sommeil



Insomnie occasionnelle

- Apparition récente
- Identification de l'événement déclenchant
 - Deuil
 - Maladie
 - Examen
 - Difficultés familiales ou affectives
- Pathologie transitoire



Insomnies chroniques

- Insomnies psychophysiologiques
 - États de tension psychologiques et musculaire
 - Conditionnement négatif au sommeil
- Insomnies organiques
 - IC et IR, douleurs
 - Impatiences des membres inférieurs
 - myoclonie nocturne



Insomnies pharmacologiques

- Insomnies médicamenteuses
 - Hypnotiques, tranquillisants, stimulants
 - Corticoïdes, antibiotiques, AINS
- Insomnie rebond
 - Sevrage des hypnotiques
 - Sevrage des tranquillisants
 - Post-opératoire



Insomnies psychiatriques

- Chez l'anxieux
 - Insomnie d'endormissement
- Chez le phobique
 - Phobie d'endormissement
- Chez le déprimé
 - Insomnie de fin de nuit (réveil à 3h)
- Chez le confus
 - Angoisse onirique de début de nuit



Parasomnies

- Cauchemars
 - Rêve long et effrayant avec éveil terrorisé
- Terreurs nocturnes
 - Éveil dans le premier temps de la nuit durant le sommeil profond (st 3 et 4)
 - Désorientation, puis somnambulisme
 - Diagnostic différentiel : épilepsie temporale
- Somnambulisme
 - Comportements moteurs (premier tiers nuit)



Hypersomnies spécifiques

- Syndrome d'apnée du sommeil
 - Ronflements, pauses respiratoires, apnées
 - Polyurie
 - Fatigue au lever
- Narcolepsie
 - Somnolence diurne
 - Accès de sommeil irrésistibles
 - Cataplexie



Syndrome de Kleine-Levin

- Crises de 1 à 4 semaines
- Hypersomnie
- Hyperphagie
- desinhibition sexuelle
- Signes confusionnels, hallucinations
- Début : 10 à 21 ans
- Rémission spontanée vers 40 ans