

# Des nuits sans sommeil

À quelle fréquence les troubles du sommeil surviennent-ils chez les paraplégés médullaires? Que peut-on faire pour y remédier?

Teresa Brinkel

Le sommeil est vital pour l'organisme, mais plus d'un paraplégique sur deux se plaint de ne pas passer de bonnes nuits. Difficultés d'endormissement, réveils fréquents, longues phases d'éveil et sensation d'épuisement – les troubles persistants du sommeil influencent notre santé.

## Conséquences des troubles du sommeil

Un sommeil réparateur est primordial pour notre bien-être physique et mental. Dormir suffisamment renforce le système immunitaire, équilibre les tensions psychologiques, aide à traiter les expériences de la journée et permet aux fonctions organiques et métaboliques de se reposer.

Les troubles du sommeil de longue durée, tels que les problèmes d'endormissement ou de la continuité du sommeil, l'insomnie ou le sommeil agité, réduisent la fonction régénératrice du sommeil nocturne. Cela peut avoir des conséquences négatives sur la santé<sup>1</sup>, par exemple:

- une somnolence diurne accrue
- une irritabilité exacerbée
- une tolérance moindre à la douleur
- une attention réduite
- une prise de poids
- des troubles de la mémoire
- une perte de jugement

- un risque accru d'accident
- un risque accru de diabète
- des troubles cardiovasculaires
- des défenses immunitaires affaiblies
- un risque accru de dépression

Les personnes atteintes de paralysie médullaire souffrent souvent de diverses maladies concomitantes. Si des troubles du sommeil viennent s'y ajouter, cela peut nuire encore plus fortement à leur santé.

## Fréquence et groupes à risque

L'étude de cohorte suisse sur les lésions de la moelle épinière SwiSCI a permis d'interroger 1549 personnes atteintes de lésions médullaires sur leur sommeil. D'après les données recueillies, les paraplégiques présentent beaucoup plus de troubles du sommeil que la population globale: 59 % des participants à l'étude souffrent de problèmes de sommeil<sup>2</sup>, alors que ce pourcentage est de 41 % dans la population globale<sup>3</sup>. 25 % des personnes concernées par l'étude SwiSCI font état de troubles du sommeil graves ou chroniques. Il s'agit notamment de personnes:

- âgées de 46 à 60 ans
- souffrant de maladies en sus, de douleurs chroniques et de dépression
- ayant des problèmes financiers

## Quelles sont les causes des troubles du sommeil?

Les blessés récents en rééducation primaire souffrent très souvent de troubles du sommeil, explique le docteur Anke Scheel-Sailer, médecin adjointe en Paraplégologie au Centre suisse des paraplégiques (CSP). Ces déséquilibres font d'ailleurs partie intégrante des traitements aigus et de la rééducation depuis de nombreuses années.

«Lorsque l'on a commencé à traiter la paralysie médullaire dans les années soixante, on se contentait de laisser subir. Mais nous savons désormais que nous pouvons bien mieux détecter et soigner les troubles du sommeil et les problèmes psychologiques s'ils sont déjà abordés en milieu hospitalier.»

Or ce dysfonctionnement peut s'aggraver et devenir chronique au fil du temps. «Dans ce cas, nous travaillons avec le patient pour en trouver les causes», précise le docteur Inge Eriks-Hoogland, médecin-adjointe au service ambulatoire du CSP. Les troubles du sommeil peuvent revêtir de nombreux aspects. «Par conséquent, il n'y a pas de solution unique pour résoudre ces problèmes, nous devons au contraire toujours les traiter au cas par cas.»

Pour les personnes atteintes d'une lésion de la moelle épinière, les maux liés à la paraplégologie doivent systématiquement être pris en compte. Ainsi, si le patient souffre de douleurs ou de spasticité, certains médicaments peuvent le soulager. Toutefois, il faudra parallèlement examiner la position de nuit ou la gestion de la vessie. Dans certains cas, des séances de physiothérapie pourront aussi s'avérer utiles.

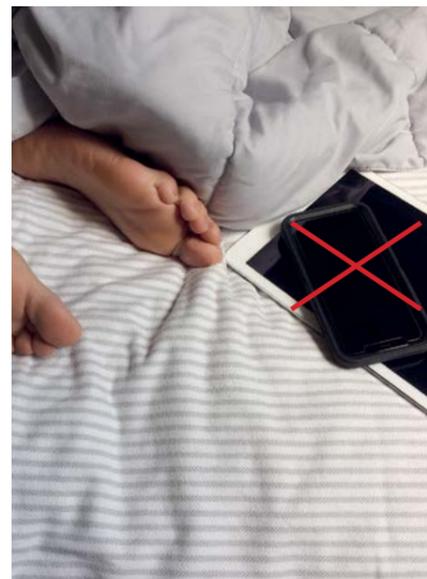
Si d'incessants micro-éveils dus à de brèves interruptions de la respiration altèrent le sommeil (syndrome d'apnée du sommeil), la ventilation nocturne peut être une possibilité. Si des problèmes psychologiques ou des facteurs de stress jouent un rôle, on peut envisager une thérapie chez un psychologue.

«Une fois que nous avons identifié les causes, nous pouvons les aborder ensemble avec un traitement approprié ou une combinaison de différentes mesures», déclare le Dr Eriks-Hoogland.

Mais souvent, le comportement du patient est déterminant. Une bonne «hygiène du sommeil» consiste par exemple à renoncer

## Les appareils électroniques

doivent être bannis du lit! Car ils envoient au corps le signal d'être en éveil.



au café à partir de 16 heures et à s'exposer le moins possible à la lumière des écrans avant de s'endormir, recommande le scientifique Matthew Walker dans son guide «Pourquoi nous dormons»<sup>4</sup>.

## Traitement médicamenteux

Par somnifères, la plupart des gens entendent principalement les benzodiazépines, également appelées «pilules du sommeil». Toutefois, ces dernières ont un certain nombre d'effets secondaires et peuvent créer une dépendance. Par conséquent, ces médicaments ne doivent être pris que dans les situations aiguës et pour une durée limitée.

«Mais il existe maintenant d'autres méthodes et des prescriptions médicales mieux tolérées pouvant être administrées sur une plus longue période», affirme le Dr Scheel-Sailer. Il s'agit de divers principes actifs à base de plantes, tels que la valériane, la fleur d'oranger et la lavande, ou d'antidépresseurs favorisant le sommeil. Certains patients dorment mieux grâce à la mélatonine.

## Consulter et se faire soigner

Bien qu'une grande partie des paraplégiques (59 %) souffrent de troubles du sommeil, seul près d'un tiers d'entre eux se soignent, d'après l'étude SwiSCI. Les docteurs Eriks-Hoogland et Scheel-Sailer préconisent de ne plus se contenter de subir. Cela vaut la peine d'en discuter avec le médecin de famille ou lors de la visite annuelle de paraplégologie et de se faire soigner. Le sommeil étant influencé par de nombreux facteurs, il faudra toutefois faire preuve de patience. C'est pourquoi les deux médecins insistent: n'abandonnez pas, même si la situation ne s'améliore pas instantanément!

Néanmoins, d'un point de vue clinique, les problèmes de sommeil devraient figurer à part entière dans le dossier médical des examens de routine.



## L'auteur

Teresa Brinkel est responsable de la communication pour l'étude SwiSCI de la Recherche suisse pour paraplégiques

## CONSEILS POUR BIEN DORMIR<sup>5</sup>

- **Rythme:** se coucher et se lever à des heures régulières
- **Rituel:** aller au lit en reproduisant la même routine
- **Lieu de couchage:** dormir dans un endroit sombre, frais, calme, bien aéré
- **Matelas:** il doit être approprié, adapté aux besoins individuels
- **Le lit est fait pour dormir:** pas pour regarder la télévision, surfer sur Internet, travailler ou téléphoner
- **Pas de sieste:** quand on dort pendant la journée, on n'a plus sommeil le soir
- **Stimulants:** éviter la caféine et le thé à partir de 16 heures, renoncer à l'alcool et à la nicotine le soir ou en général
- **Nutrition:** pas de repas lourds trois heures avant d'aller au lit, mais ne pas se coucher le ventre vide
- **Sport et exercice physique:** ils doivent être pratiqués suffisamment en journée, et pas après 20 heures
- **Stress:** le réduire autant que possible, utiliser des méthodes de relaxation
- **En cas de réveil nocturne:** ne pas allumer la lumière, ne pas fixer le réveil, ne pas s'angoisser, car cela ne fait que renforcer le problème

## Références

- <sup>1</sup> Fogelberg D, Burns S: Sleep problems and sleep apnea in persons with sci. 2012.
- <sup>2</sup> Buzzell A, Chamberlain JD, Schubert M, Mueller G, Berlowitz DJ, Brinkhof MWG, for the SwiSCI study group: Perceived sleep problems after spinal cord injury: Results from a community-based survey in Switzerland. J Spinal Cord Med. 2020 Jan 24.
- <sup>3</sup> Tillmann R, Voorpostel M, Kuhn U, Lebert F, Ryser VA, Lipps O: The Swiss Household Panel Study: Observing social change since 1999. 2016.
- <sup>4</sup> Walker, Matthew: Pourquoi nous dormons. L'importance cruciale du sommeil – la meilleure prévention contre la maladie d'Alzheimer, le cancer, les crises cardiaques et bien plus encore. 2018.
- <sup>5</sup> Weess HG: Guide du patient de la Société allemande pour la recherche et la médecine du sommeil. 2018.