



Les troubles du sommeil dans la maladie de Parkinson : les faits essentiels pour les patients

QUELS SONT LES TYPES DE TROUBLES DU SOMMEIL QUE PEUVENT PRÉSENTER LES PATIENTS ATTEINTS DE LA MALADIE DE PARKINSON (MP) ?

Les patients atteints de MP présentent souvent des symptômes non-moteurs, en plus des symptômes moteurs affectant leurs mouvements. Le trouble du sommeil peut être l'un de ces symptômes. Les problèmes liés aux troubles du sommeil sont fréquents au début de la maladie et durant son évolution. Certains troubles du sommeil peuvent précéder de plusieurs années l'apparition des symptômes moteurs. Les patients atteints de MP peuvent présenter un ou plusieurs des troubles du sommeil suivants :

- Difficultés à s'endormir ou à rester endormi (insomnie), et le plus souvent pour rester endormi
- Crier, hurler, ou s'agiter durant un rêve comme s'il était vécu, pouvant aller jusqu'à frapper ou taper pendant son sommeil. Ceci est connu sous le terme de « trouble du comportement en sommeil paradoxale » (soit REM sleep behavior disorder ou RBD en anglais)
- Somnolence diurne excessive, et parfois le patient s'endort subitement sans le vouloir (attaques de sommeil)
- Devoir se lever plus souvent pour aller aux toilettes
- Ressentir une sensation inconfortable dans les jambes lorsque les jambes sont allongées, soulagée par le mouvement. Ceci s'appelle le « syndrome des jambes sans repos ». Le syndrome des jambes sans repos s'accompagne souvent de secousses musculaires des jambes pendant le sommeil appelées « mouvements périodiques des jambes »
- Pause respiratoire durant le sommeil (apnée du sommeil)

POURQUOI CES TROUBLES DU SOMMEIL APPARAISSENT-ILS? SONT-ILS LIÉS AUX MÉDICAMENTS?

La MP peut causer des modifications dans certaines substances chimiques (appelées neurotransmetteurs) et dans certaines zones du cerveau contrôlant le sommeil et l'éveil. Ces modifications sont responsables des troubles du sommeil chez les patients atteints de MP. Les médicaments utilisés pour traiter la MP peuvent aussi entraîner des troubles du sommeil ou les aggraver. Ceci est souvent le cas pour la somnolence diurne et les rêves agités.

COMMENT SONT DIAGNOSTIQUÉS CES TROUBLES DU SOMMEIL?

Les patients atteints de MP doivent parler de tous leurs problèmes de sommeil à un professionnel de santé. Leur médecin peut utiliser une série de questions adressées au patient et à son partenaire de chambre (s'il ou si elle en a un) afin d'apprécier la sévérité de ces problèmes de sommeil. Il vérifiera aussi la liste des médicaments pris par le patient pour s'assurer qu'ils n'affectent pas éventuellement son sommeil. Une étude du sommeil peut d'avérer nécessaire afin de diagnostiquer avec plus de précision un trouble du sommeil. Ce type d'étude se déroule habituellement durant toute une nuit, et s'appelle polysomnographie. Dans d'autres cas, on peut effectuer une étude permettant d'enregistrer les mouvements du patient pendant 24h. Ce type d'étude est appelée actigraphie.

COMMENT LES PATIENTS ATTEINTS DE MP PEUVENT-ILS MIEUX DORMIR?

Les patients et leurs aidants peuvent utiliser ces astuces pour un meilleur sommeil nocturne:

- Développer de bonnes habitudes de sommeil : établir une routine à l'heure du coucher. Par exemple : aller au lit et se lever à heure régulière chaque jour, faire quelque chose de relaxant, comme lire un livre la nuit.
- Éviter d'aller au lit avant l'heure de dormir
- Éviter les choses qui peuvent perturber leur sommeil avant l'heure du coucher comme la caféine, l'alcool et boire fréquemment pendant la nuit (pour éviter d'aller aux toilettes trop souvent)
- Créer un environnement confortable pour le sommeil. Ceci peut inclure un lit confortable, un éclairage et une température de la chambre appropriés.
- Pratiquer de l'exercice et une activité physique régulière durant la journée
- Si les rêves agités posent problème, entourer le lit d'oreillers et en mettre aussi dans le lit pour éviter les traumatismes
- Essayer d'éviter les siestes en fin d'après-midi et en début de soirée
- Envisager les thérapies de relaxation, la musicothérapie et la luminothérapie
- Éviter de rester allongé dans le lit durant de longues périodes en étant éveillé. Si vous n'arrivez pas à dormir au bout de 30 min environ, levez-vous et faites une activité relaxante puis essayer de vous rendormir plus tard.



Les troubles du sommeil dans la maladie de Parkinson : les faits essentiels pour les patients

EXISTE-T-IL DES OPTIONS THÉRAPEUTIQUES POUR LES PROBLÈMES DE SOMMEIL ?

Il existe plusieurs traitements possibles pour les patients atteints de MP avec des troubles du sommeil.

- Les médicaments utilisés pour traiter la MP peuvent affecter le sommeil. Si les symptômes moteurs sont gênants durant la nuit, une adaptation thérapeutique peut aider
- La dépression, l'anxiété et la douleur peuvent aggraver les troubles du sommeil. Les mouvements de torsion et les crampes causés par la dystonie peuvent aussi se surajouter aux troubles du sommeil. Traiter ces pathologies ou ces symptômes peut aider à résoudre des problèmes de sommeil.
- Si le patient s'agite durant ses rêves, des médicaments comme la mélatonine ou de clonazepam peuvent être prescrits.
- La thérapie cognitive comportementale (TCC) est parfois utilisée pour les troubles du sommeil. Les patients ayant une MP peuvent la trouver utile.
- Les médicaments de l'insomnie peuvent être utiles chez les patients atteints de MP avec troubles du sommeil, cependant il ne s'agit pas de traitements de première intention. Il est à noter que les traitements de l'insomnie sont souvent différents pour les patients parkinsoniens.
- En cas de difficultés respiratoires durant le sommeil (apnée), il est important de les faire évaluer. Un dispositif pourrait être mis en place pour aider.
- Certains patients atteints de MP ont un problème somnolence excessive durant la journée, Si tel est le cas, il est important de rester actif durant la journée. Le médecin peut envisager un traitement médicamenteux pour ce problème.