

La plainte d'insomnie peut être révélatrice

Séminaire « voyage au coeur du sommeil -
les insomnies »

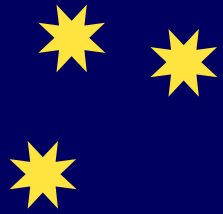
16-17 Juin 2006

★ ★
★ Dans quelles conditions cherchez-vous le sommeil ?

- Bruit, lumière, température,
- Horaire,
- Activité physique dans les heures précédentes,
- Surcharge professionnelle,
- Soucis et contrariétés diverses, peur de "manquer de sommeil"

★ ★
★ Dans quelles conditions cherchez-vous le
sommeil ?

- Alimentation,
- Prise de stimulants (café, thé, coca..),
- Prise d'alcool,
- Prise habituelle d' hypnotiques...



La prise d'alcool

Abus d'alcool = perturbation du sommeil

- diminution des durées du sommeil lent profond,
- diminution du sommeil paradoxal
- endormissement facilité mais réveil précoc
- sensation de sommeil non réparateur.

Le sevrage alcoolique est également à l'origine d'une insomnie presque totale.

★ ★ ★ Prenez-vous actuellement des médicaments ?

amphétamines,
antiparkinsonniens,
corticoïdes,
bêtabloquants, inhibiteurs calciques, Antihypertenseurs centraux
théophylline,
Anticholinestérasiques, anti- dépresseurs...

- ✓ La vitamine C, fréquemment incriminée par les patients, ne semble pas avoir d'activité sur le sommeil. (Prescrire n°58.21)
- ✓ Banque Thériaque : 51 classes thérapeutiques, 3078 spécialités : ES insomnies

★ ★ ★
★ Y a-t-il une stimulation nociceptive
qui maintient l'éveil ?

Douleurs de toutes origines,
Fièvre,
Toux nocturne,
Dyspnée,
Pyrosis par reflux gastro -œsophagien,
Prurit,
Polyurie ou pollakiurie...

★ ★ ★ Deux situations évocatrices

Ronflez-vous ?

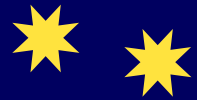
- sommeil nocturne fragmenté,
- ronflement,
- excès de poids
- et/ou une somnolence diurne excessive

Syndrome d'apnées du sommeil

Avez-vous des impatiences des membres inférieurs?

perturbent l'endormissement ou le ré-endormissement après un réveil nocturne

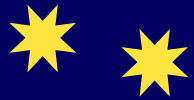
Syndrome des jambes sans repos



★ Y a-t-il des signes d'affection neurologique ?

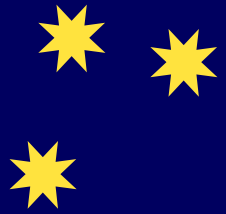
- maladie de Parkinson,
- encéphalite,
- tumeur cérébrale,
- Maladies dégénératives, Alzheimer

L'insomnie est rarement un signe isolé



★ Y a-t-il des signes d'affection psychiatrique ?

- delirium tremens (insomnie peut être totale).
- accès maniaques où le sujet ignore fatigue et sommeil.
- états confusionnels, démences avec inversion du rythme
- bouffées délirantes (recrudescence nocturne fréquente)
*le sujet peut se plaindre de son insomnie,
mais la plainte vient surtout de son entourage.*
- Anxiété, névroses ou phobies
- Dépression .



Y a-t-il des signes d'affections endocriniennes ?

Hyperthyroïdie

Hypercorticisme

Insuffisance oestrogénique (ménopause)