

Les troubles du sommeil

De nombreuses personnes atteintes de la maladie de Parkinson souffrent de troubles du sommeil. Ces derniers affectent non seulement de façon significative la vie quotidienne des personnes touchées et de leur famille, mais peuvent aussi conduire à l'aggravation d'autres symptômes de la maladie de Parkinson.

COMMENT LES TROUBLES DU SOMMEIL SE MANIFESTENT-ILS CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE DE PARKINSON ?

L'apparition des troubles du sommeil diffère d'une personne à l'autre. Beaucoup d'individus atteints de la maladie de Parkinson éprouvent des difficultés à s'endormir tandis que d'autres n'arrivent pas à dormir : ils se réveillent souvent la nuit et restent longtemps éveillés. Au cours de la nuit, la mobilité se détériore souvent et les muscles deviennent raides. Les personnes

touchées ont des difficultés à se retourner ou à se lever, par exemple lorsqu'elles doivent aller aux toilettes.

Certaines personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont un sommeil très agité. Elles souffrent de rêves intenses qui les accompagnent dans la journée ou leurs jambes bougent de manière incontrôlée. Des hallucinations ou tremblements peuvent aussi survenir au cours de la nuit. Le manque de mobilité entraîne des tensions musculaires, des crampes et parfois des douleurs intenses. D'autres personnes ont de fortes envies d'uriner durant la nuit et doivent donc souvent se lever.

Pendant la journée, le manque de sommeil entraîne une diminution de la résilience et une augmentation de la sensation de douleur chez les personnes touchées. Beaucoup souffrent d'une fatigue constante. Ils sont dans l'incapacité de se concentrer et parfois sujets à des crises de somnolence.



De nombreuses personnes atteintes de la maladie de Parkinson souffrent de troubles du sommeil constants.



QUELLES EN SONT LES RAISONS ?

De même que les symptômes, les causes des troubles du sommeil sont multiples et variées. Certains troubles du sommeil sont le résultat d'autres symptômes de la maladie de Parkinson. D'autres peuvent être attribués aux effets secondaires des médicaments. Par exemple, les préparations contenant les substances sélégiline ou amantadine ont un effet stimulant qui peut engendrer des problèmes d'endormissement. L'effet de nombreux médicaments, suivant leur type, diminue au cours de la nuit en raison de la baisse du niveau de substance active dans l'organisme. Cela peut entraîner l'immobilité des bras ou des jambes, ou encore des crampes douloureuses. Ce phénomène survient en particulier dans la seconde moitié de la nuit ou vers le matin.

Le stress psychologique ou les maladies qui l'accompagnent, comme la dépression ou les troubles anxieux, peuvent également contribuer aux troubles du sommeil.

Si la cause des problèmes provient d'un inconfort dans les jambes, qui ne s'améliore qu'au lever et en bougeant les jambes, un syndrome des jambes sans repos pourrait être considéré.

Certaines personnes atteintes de la maladie de Parkinson souffrent d'apnée du sommeil : ils subissent des arrêts respiratoires répétés pendant leur sommeil.

COMMENT ATTÉNUER LES TROUBLES DU SOMMEIL ?

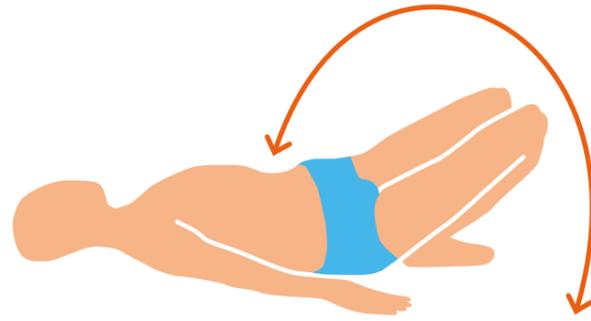
Une nette amélioration peut souvent être obtenue en changeant le médicament ou la posologie. Les médicaments ayant un effet prolongé maintiennent un niveau de substance active dans le corps suffisamment élevé jusqu'au matin, et évitent ainsi une perte de mobilité. De plus, ils ont souvent un effet calmant sur

Les troubles du sommeil comme signal d'alarme
Chez de nombreuses personnes atteintes de la maladie de Parkinson, les troubles du sommeil surviennent à un stade très précoce, parfois même plusieurs années avant l'apparition des premiers autres symptômes. Ces troubles peuvent donc servir d'indicateur pour la détection précoce de la maladie de Parkinson. Cependant, ils peuvent avoir des causes différentes, et toutes les personnes qui en souffrent ne sont pas nécessairement atteintes de la maladie de Parkinson.

la vessie et réduisent l'envie d'uriner. Pour lutter contre d'autres symptômes tels que la somnolence diurne, il est parfois nécessaire de changer de médicaments.

Des rêves intenses et psychologiquement stressants peuvent être en partie attribués à une dose trop élevée de médicaments. Un nouvel ajustement thérapeutique est alors requis.

Il est important de discuter des troubles du sommeil avec un médecin et de ne pas prendre de somnifères, ni de modifier soi-même la posologie du médicament contre la maladie de Parkinson. Afin de pouvoir remédier à ces difficultés, il faut tout d'abord en déterminer la cause lors d'une consultation avec le médecin traitant, et éventuellement au moyen d'une analyse approfondie dans une clinique du sommeil. Toute personne souffrant d'agitation nocturne et de cauchemars devrait également impliquer le partenaire dans la conversation avec le médecin. Ce dernier établit ensuite le meilleur traitement possible pour chaque patient.



Lorsque les jambes deviennent raides au cours de la nuit, des mouvements de relaxation aident.

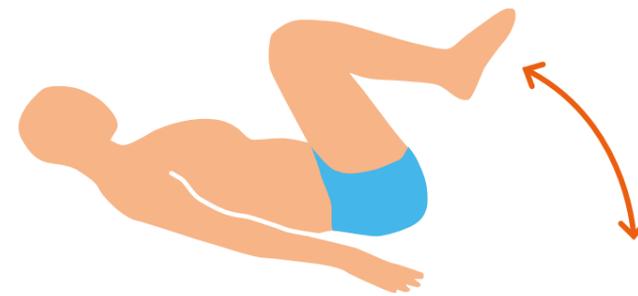
QUE PEUVENT FAIRE LES PERSONNES CONCERNÉES PAR ELLES-MÊMES ?

Si les jambes deviennent raides durant la nuit, des mouvements de relaxation, où les jambes sont positionnées et balancées latéralement, peuvent aider. Pour réduire la tension dans le dos, les jambes peuvent être tirées vers la poitrine. Les crampes peuvent être soulagées par des exercices d'étirement.

Chacun peut améliorer la qualité de son sommeil en suivant quelques règles simples."

LES RÈGLES POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

- Évitez les boissons stimulantes comme le café, le cola et le thé noir avant de vous coucher. Évitez de fumer ou de boire de l'alcool le soir. Cela peut vous aider à vous endormir mais provoque un sommeil agité pendant la nuit. Le chocolat stimule également le corps. Les tisanes favorisent par contre une bonne nuit de sommeil.
- Ne buvez pas trop le soir pour éviter une forte envie d'uriner pendant la nuit.
- Prévoyez une chambre calme, sombre, pas trop chaude et bien ventilée. Les objets n'étant pas liés à la chambre à coucher, tels que du matériel de bureau ou une télévision sont dérangeants pour le sommeil.
- Ne mangez pas de repas lourds le soir. Ils nécessitent une longue digestion et maintiennent ainsi votre corps en activité. Le dîner devrait avoir lieu au moins une heure et demie à deux heures avant le coucher. Pour exemple, la viande blanche (poulet ou dinde), le poisson et les œufs sont faciles à digérer. Par après, vous devriez vous limiter à de petites collations.



→ Les activités physiques légères réduisent le stress et peuvent contribuer à une bonne nuit de sommeil. Faites une petite promenade, du vélo, travaillez dans le jardin ou faites de l'exercice. Cependant, vous devriez vous abstenir d'aller au lit dans un laps de temps trop proche de l'activité physique afin de ne pas avoir une température corporelle plus élevée au coucher.

→ Le choix du linge de lit et des vêtements de nuit joue aussi un rôle majeur : un tissu respirant en matériaux naturels, qui absorbe bien l'humidité ou la transpiration et qui régule la chaleur, est idéal. Si le vêtement de nuit est humide du fait de la transpiration, il est préférable de le changer rapidement.

→ Les tissus lisses comme la soie ou le satin permettent de bouger plus facilement dans le lit.

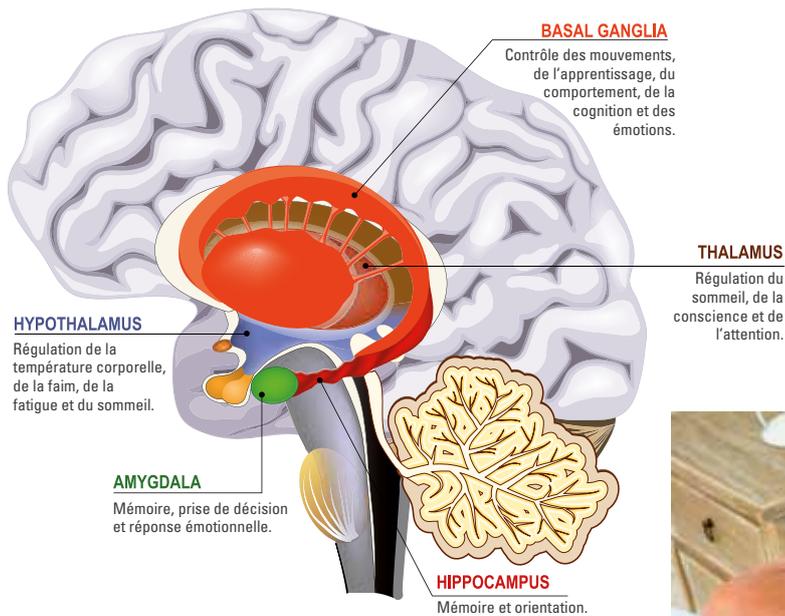
→ Un matelas ferme est également recommandé pour favoriser la mobilité au lit. Il empêche le corps de s'enfoncer trop profondément. Depuis quelque temps, il existe aussi des lits dits de mobilité pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Ils sont dotés d'un matelas de forme spéciale qui s'adapte aux mouvements nocturnes.

→ Ne vous tourmentez pas avec des activités pouvant provoquer une situation stressante avant d'aller vous coucher. Par exemple, le ménage, les papiers administratifs ou du sport. Il en est de même avec des discussions ou pensées troublantes qui rendent l'endormissement difficile.

→ Des rituels individuels d'endormissement, répétés chaque soir, peuvent vous aider à vous endormir. Par exemple, écouter de la musique douce, lire quelques pages d'un livre, faire des exercices relaxants tels qu'un entraînement autogène ou un bain de pieds chaud. Vous devriez vous accorder au moins une demi-heure pour ressentir une sensation de repos. Une lumière tamisée peut également vous aider à trouver le sommeil.

→ Respectez des heures régulières de coucher, de sommeil, et de lever. Ne restez au lit que le temps nécessaire pour dormir.

→ Offrez-vous une sieste pendant la journée. Le moment idéal est en début d'après-midi. Cependant, cette sieste devrait durer un quart d'heure maximum. Vous évitez ainsi de tomber dans une phase de sommeil profond qui pourrait rendre encore plus difficile l'endormissement du soir.



La biochimie du sommeil

Le sommeil est un besoin fondamental du corps humain. En moyenne, chaque être humain passe environ un tiers de sa vie à dormir. Pendant le sommeil, des changements se produisent dans notre organisme, au niveau de la circulation sanguine, de la respiration et des processus d'épuration du foie et des reins par exemple. Les cellules se régèrent et notre système immunitaire est renforcé. Le cerveau traite les expériences et les émotions qu'il a absorbées pendant la journée. Le sommeil est déclenché dans diverses régions du cerveau dont l'hypothalamus. C'est là que sont libérés des messagers chimiques - les hormones - qui provoquent le besoin de sommeil à travers une cascade complexe de réactions dans le corps. Le sommeil se déroule ensuite en plusieurs cycles d'une durée d'environ 90 minutes, et se caractérise par des phases de sommeil de profondeur variable. Les phases de sommeil profond sont particulièrement relaxantes pour le corps. Les rêves ont lieu dans les périodes de sommeil plus léger – les experts parlent de phases REM (mouvements oculaires rapides). A l'approche du matin, ces phases de sommeil léger sont plus fréquentes et particulièrement agitées chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

→ CONTACT

Parkinson's Research Clinic
c/o Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tel: +352 44 11 48 48 • Email: parkinson@chl.lu

→ OURS

Éditeur: National Centre of Excellence
in Research on Parkinson's Disease
Réalisation: scienceRELATIONS, Hannover/Berlin
Mise en page: spezial-kommunikation.de
Photos: Thomas Berendt, Agentur Spezial (2, 3),
designua Fotolia (4), Rido Fotolia (1),
WavebreakMediaMicro Fotolia (4)