



Le trouble du comportement en sommeil paradoxal

LE SOMMEIL PARADOXAL

Au cours d'une nuit, nous passons par différentes phases de sommeil. Les rêves ont normalement lieu au cours de la phase de sommeil paradoxal. Le dormeur reste en général complètement détendu lorsqu'il rêve, à l'exception de mouvements rapides des yeux. C'est de là que vient l'autre nom du sommeil paradoxal : le sommeil REM pour « Rapid Eye Movement » en anglais.

Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a quatre à six phases de sommeil paradoxal. La première se produit environ 90 minutes après l'endormissement. Au total, ces phases représentent jusqu'à un quart du temps de sommeil. Les scientifiques pensent que l'une des fonctions du sommeil paradoxal est de traiter les émotions.

Le trouble du comportement en sommeil paradoxal (TCSP) se caractérise par des comportements anormaux et parfois spectaculaires pendant cette phase de sommeil associée aux rêves. Il a été décrit pour la première fois au milieu des années 1980.



Un bon sommeil est indispensable à une bonne santé.

LES CARACTÉRISTIQUES DUTROUBLE DU COMPORTEMENT EN SOMMEIL PARADOXAL

Une personne touchée par le TCSP a tendance à mimer les actions dont elle rêve. Elle parle, crie ou fait des mouvements brusques dans son sommeil, donnant des coups de pied par exemple, se redressant soudainement ou roulant dans son lit. Ces mouvements sont parfois si violents qu'ils peuvent affecter le partenaire. Ces symptômes peuvent durer longtemps et, dans le cas de crises particulièrement fortes, peuvent aussi conduire à tomber du lit.

Tout cela se passe le plus souvent sans que la personne concernée s'en aperçoive. Elle garde les yeux fermés et, même après son réveil, ne se souvient généralement pas des évènements de la nuit. La fréquence des crises est très variable : les symptômes peuvent survenir plusieurs fois par nuit ou à plusieurs jours d'intervalle, voire seulement toutes les quelques semaines.



Le sommeil n'est pas homogène, il est divisé en différentes phases.

LES RISQUES LIÉS AUTCSP

Les symptômes typiques du TCSP affectent la qualité du sommeil, parfois de façon importante. Les mouvements nocturnes peuvent entraîner des blessures. Il arrive que la personne concernée tombe du lit pendant une crise et se réveille avec des éraflures, des bleus, des contusions et, plus rarement, des fractures. Le sommeil du partenaire peut également être affecté, notamment par des bruits ou des coups de pied ou de poing involontaires.

FRÉQUENCE DUTROUBLE

Environ une personne sur cent âgée de plus de 60 ans souffre de trouble du comportement en sommeil paradoxal. Ce trouble apparaît généralement vers l'âge de 50 ans mais peut également concerner des personnes plus jeunes. Dans ce cas-là, le TCSP fait souvent partie d'une pathologie plus complexe telle qu'une forme de narcolepsie ou une maladie autoimmune. Le TCSP peut parfois être un effet secondaire lié à la prise de médicaments, certains antidépresseurs par exemple.



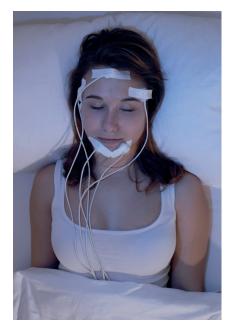
Pour le TCSP, le risque augmente considérablement avec l'âge et les hommes sont plus susceptibles d'être touchés que les femmes.

LE DIAGNOSTIC

Comme les personnes concernées ne se rendent pas compte des mouvements effectués ou des sons émis dans leur sommeil, les médecins s'appuient en général dans un premier temps sur les descriptions faites par d'autres personnes, le plus souvent un conjoint. Le diagnostic final est établi à l'hôpital, dans un laboratoire du sommeil où les mouvements et les fonctions corporelles sont enregistrés pendant la nuit puis évalués par des spécialistes.

LES OPTIONS DETRAITEMENT

Le médecin va d'abord écarter tout ce qui peut amplifier le trouble, en déconseillant par exemple la prise de certains médicaments associés à l'apparition du TCSP. Les symptômes peuvent ensuite être traités : certains traitements pris avant le coucher peuvent permettre d'atténuer les mouvements pendant les phases de sommeil paradoxal. Les crises deviennent ainsi moins fréquentes et moins intenses, et la qualité du sommeil s'améliore. Il n'est cependant pas encore possible de traiter les causes de ce trouble du sommeil.



Le TCSP peut être diagnostiqué dans un laboratoire du sommeil.



Bouger pendant son sommeil est normal. Des cris, des coups et des mouvements violents des jambes indiquent par contre souvent

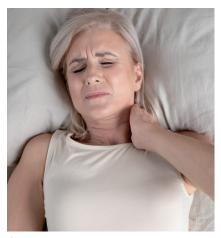
LES CAUSES DUTCSP

Les mouvements violents observés pendant le sommeil chez les personnes atteintes de TCSP résultent de la suppression de l'atonie musculaire. Il s'agit d'une inhibition des neurones du tronc cérébral qui empêche les bras et les jambes de bouger pendant le sommeil, même lorsqu'ils sont stimulés par un rêve dérangeant. Chez les patients, cette inhibition de l'activité motrice ne se produit pas pendant les phases de sommeil paradoxal. Par conséquent, ils transforment les activités vécues en rêve en mouvements réels. Les mécanismes qui provoquent l'arrêt de l'atonie musculaire sont encore mal connus.



Dans la forme dite aiguë du TCSP, des médicaments - comme certains antidépresseurs - peuvent déclencher les symptômes.

Chez la plupart des personnes touchées, les symptômes sont chroniques. Lorsque ces symptômes ne sont associés à aucune autre maladie, les médecins parlent de TCSP idiopathique. Cette forme de trouble du sommeil est particulièrement intéressante pour les chercheurs car elle pourrait être un précurseur des maladies neurodégénératives. Dans ce cas-là, les symptômes peuvent par la suite évoluer vers la maladie de Parkinson par exemple.



Être affecté par le TCSP, ce n'est pas simplement mal dormir.

UN LIEN POSSIBLE AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

On sait depuis quelques années que la maladie de Parkinson débute bien avant l'apparition des premiers troubles moteurs visibles, tels que les tremblements ou la rigidité musculaire. Le TCSP pourrait fournir un indice important à cet égard : il constitue en effet un signal d'alarme clair indiquant un risque accru de développer la maladie de Parkinson. Les scientifiques considèrent le TCSP comme un des symptômes associés à une phase précoce de la maladie de Parkinson. Toutes les personnes atteintes de TCSP ne développent pas nécessairement la maladie de Parkinson. Mais des études ont montré que pour les patients atteints de TCSP, le risque de développer plus tard la maladie de Parkinson est nettement plus élevé. Toutefois, il peut s'écouler plusieurs années, voire plusieurs décennies, avant que la maladie ne soit perceptible.

UNE NOUVELLE ÉTUDE CLINIQUE

Il n'existe actuellement pas de traitement permettant de s'attaquer aux causes de la maladie de Parkinson. Avec des traitements adaptés, il est cependant possible de bien contrôler les symptômes. La phase clinique de la maladie de Parkinson est précédée d'un vieillissement prématuré des cellules nerveuses qui touche progressivement de plus en plus de cellules au niveau du tronc cérébral. Au cours de ce processus neurodégénératif, certaines cellules sont irrémédiablement perdues. Il est donc particulièrement important de trouver des moyens de ralentir, voire d'arrêter ce processus. En étudiant le trouble du comportement en sommeil paradoxal, l'équipe du Centre national d'excellence pour la recherche sur la maladie de Parkinson (NCER-PD) va explorer les mécanismes impliqués dans la phase précoce de la maladie de Parkinson. Avec l'aide des participants à l'étude clinique nationale sur le TCSP, les chercheurs espèrent ainsi mieux comprendre comment la maladie de Parkinson se développe.

https://www.parkinson.lu/fr/recherche-participation/etude-tcsp

LES OBJECTIFS DE L'ÉTUDE

Dans le cadre de cette étude, les chercheurs suivent sur le long terme un groupe de personnes présentant les symptômes caractéristiques du TCSP et ayant donc un risque accru de développer la maladie de Parkinson. Les participants sont examinés chaque année et invités à fournir des échantillons de sang, d'urine et de salive. L'objectif est de mieux comprendre le passage de la phase précoce à la phase cliniquement identifiable de la maladie de Parkinson et d'étudier les mécanismes sous-jacents. Les chercheurs espèrent que les résultats obtenus permettront de développer de nouveaux traitements contre la maladie de Parkinson, permettant de protéger les cellules nerveuses à un stade précoce, lorsqu'il est encore possible d'arrêter ou de ralentir la progression de la maladie.



Pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ou présentant un risque accru de la développer, des nouveaux traitements neuro-protecteurs permettraient de retarder l'apparition des symptômes moteurs et donc de bénéficier plus longtemps d'une meilleure qualité de vie.

→ CONTACT

Clinique de recherche Parkinson 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

Editeur: Centre national d'excellence pour la recherche sur la maladie de Parkinson
Réalisation: scienceRELATIONS, Hannover/Berlin

Mise en page : spezial-kommunikation.de

Photos: iStock.com/Goodboy Picture Company (1), LCSB (2), AdobeStock/bramgino, AdobeStock/ RioPatuca Images (3), AdobeStock/fizkes (4)