Docteur, je dors mal. Que faire?

lundi 7 décembre 2015

Nous avons eu le plaisir d'accueillir PD Dr Myriam Schluep, neurologue, Conseil scientifique de la Société SEP et PD Dr José Haba-Rubio, neurologue spécialisé en médecine du sommeil lors de la soirée d'information du 25 novembre 2015, qui s'est déroulée au Centre de Congrès à Beaulieu. Ceux-ci ont animés deux thématiques d'actualités coïncidant bien avec l'époque hivernale de Suisse.

Dans un premier temps, Marianna Monti a ouvert la conférence en souhaitant la bienvenue à plus d'une centaine de participants. Elle a fait une introduction sur les différentes prestations qu'offre la Société SEP puis a donné la parole au PD Dr Myriam Schluep. L'intervenante a donc commencé son message d'ouverture par : « comment parler au grand public sur des informations si difficiles à saisir ? ». La thématique cible les derniers traitements thérapeutiques de la sclérose en plaques (SEP).

En avant-propos les trois différentes formes de SEP sont présentées : poussée-rémission, secondaire progressive et primaire progressive. Un survol sur les différents médicaments à travers les différents types de SEP est expliqué par PD Dr Myriam Schluep comme : le Tériflumonide, le Gilenya, le Tecfidera, le Tysabri, le Lemtrada qui sont sur le marché et le Daclizumab, Ocrelizumab et l'Anti-Lingo qui sont en voie d'homologation. Bien entendu plus on laisse aller la maladie sans traitements moins la personne a de la chance de reprendre ces fonctions. Il y a des effets bénéfiques comme des effets secondaires mais il y a des résultats extrêmement intéressants qui sont en cours d'étude. PD Dr Myriam Schluep espère donc avoir convaincu le public qu'il faut garder espoir et passe la parole à PD Dr José Haba-Rubio qui traite la thématique de la lutte contre les troubles du sommeil.

Le sommeil occupe un tiers de notre vie ; cela vaut donc la peine de se pencher sur les questions de qu'est-ce que le sommeil et quels sont ses pathologies explique Dr José Haba-Rubio. Le sommeil est une fonction biologique essentielle, il nous accompagne depuis notre naissance. Nous avons trois états de vigilance:

1. La veille
2. Le sommeil lent
   - Léger
   - Profond
3. Le sommeil paradoxal (les rêves)

Au cours d'une journée nous pouvons sentir ces différentes phases de sommeil. En effet, nous avons une horloge biologique qui régule ces cycles. Le rythme fonctionne sur 25 heures alors que nous avons 24 heures en une journée. Tous les jours cette horloge se synchronise et s'adapte donc sur 24 heures. On connait mal comment le sommeil de l'humain a évolué, cependant, une étude récente sur trois commun-

autés démontre que celles-ci ont adaptés leur sommeil par rapport à la température ambiante. Le mot insomnie leur est inconnu alors que ceux-ci dorment en moyenne 6.4 heures par nuit. Le sommeil s'adapte à nos modes de vie ! Ce phénomène général se retrouve dans le règne animal. Par exemple, un lion pourra dormir 13.5 heures en moyenne alors qu'une girafe dort 1.9 heures en moyenne. Le lion est moins sujet à être une proie et son rythme de vie est donc plus tranquille. En résumé, nous dormons mal et pas peu selon cette étude. Le sommeil est une fonction cérébrale et il peut être moins récupérateur avec l'âge. Le sommeil est un mystère et à l'heure actuelle nous ne savons pas pourquoi nous avons besoin de dormir. On sait seulement que le cerveau a besoin de dormir et que si l'on dort mal on est fatigué, irritable et/ ou on a des problèmes de concentration.
Il y a trois pathologies du sommeil :

1. Les insomnies «docteur, je dors mal/ pas»
2. Les hypersomnies «docteur, je m'endors partout »
3. Les parasomnies «docteur, on me dit que je fais des choses bizarres pendant mon sommeil»

Il est très fréquent que les personnes mettent plus de 30 minutes pour s'endormir ce qui est déjà considéré comme problématique alors que plus de 70% de la population n'a jamais parlé de troubles du sommeil à son médecin. Nous pouvons donc constater que la lutte contre les troubles du sommeil n'est pas directement liée à la maladie de la SEP. Bien entendu, des symptômes peuvent favoriser ces troubles avec une SEP.

En conclusion, voici les 10 commandements du sommeil:

1. Le sommeil est un rythme
2. Le lit est l'endroit où l'on dort
3. Si on n'arrive pas à dormir, sortir du lit
4. Eviter de dormir durant la journée (sauf micro sieste)
5. Eviter les activités sportives tard le soir
6. Eviter les repas lourds et l'alcool le soir
7. Entretenir de bonnes conditions d'environnement
8. Eviter les ruminations
9. Pas de somnifères
10. Nous sommes des mauvais juges du sommeil. Apprendre à relativiser.

Société suisse de la sclérose en plaques, rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

Tél. 021 614 80 80 | info@sclerose-en-plaques.ch | www.sclerose-en-plaques.ch