

Les crises épileptiques et le sommeil (Seizures and Sleep)

Quelques mots sur le sommeil

Vous êtes-vous déjà dit : « Je suis constamment fatigué et pourtant je ne parviens jamais à bien dormir la nuit » ? La plupart d'entre nous nous sommes déjà tournés et retournés dans notre lit sans parvenir à trouver le sommeil, un sommeil qui, nous le savons pourtant, nous est indispensable. Ce manque de sommeil nous fait nous sentir fatigués et irritables le lendemain.

Mais, si nous souffrons d'épilepsie, le manque de sommeil ou un sommeil troublé peut nous affecter encore plus et peut, en fait, augmenter le risque de crises.

Les médecins ont constaté que le sommeil et les crises étaient reliés de nombreuses manières dont certaines sont pour le moins étranges. Ils ont même trouvé que certaines phases du sommeil étaient plus susceptibles que d'autres de déclencher des crises.

Quelques mots sur les crises

Une crise est un changement soudain et incontrôlable de la conscience, des actions ou des sensations. Faire une crise est le résultat d'un dérèglement du système électrique qui fait fonctionner notre cerveau. Pendant une minute ou deux, ce dérèglement modifie la manière dont notre cerveau contrôle le reste de notre corps.

La personne qui fait une crise peut tomber et se mettre à trembler, perdre connaissance, être prise de secousses incontrôlables ou de spasmes musculaires soudains. Lorsque les crises se déclenchent de temps à autre, les médecins diagnostiquent de l'épilepsie.

L'épilepsie se traite par des médicaments. Si ceux-ci sont pris chaque jour, ils sont, dans la plupart des cas, très efficaces pour prévenir les crises. Une autre manière de prévenir les crises est de trouver s'il existe des facteurs favorisant le déclenchement de crises.

Un manque de sommeil ou un sommeil troublé est un de ces facteurs. Pour certains d'entre nous, un meilleur sommeil pourra entraîner une meilleure vie – et moins de crises.

Le sommeil et les crises

Le sommeil peut avoir des effets sur les crises tout comme les crises peuvent avoir des effets sur le sommeil et ce, de nombreuses manières. Chez certains, les crises ne se déclencheront que durant le sommeil. D'autres seront plus susceptibles de ne faire de crises qu'au matin au réveil. Certains feront des crises durant leur sommeil sans même s'en rendre compte. Tout ce qu'ils constateront parfois au réveil sera un endolorissement des muscles ou une morsure à la langue.

Le mécanisme du sommeil

Le sommeil fait se modifier le fonctionnement de notre cerveau. Chez certaines personnes, ces modifications augmentent le risque de crise.

Les médecins ont constaté qu'il existait plusieurs stades au sommeil. Un de ceux-ci se caractérise par des mouvements oculaires rapides alors que nos paupières sont fermées. Les personnes atteintes d'épilepsie sont moins susceptibles de faire des crises durant ce stade du sommeil.

À un autre de ces stades, le sommeil est beaucoup plus profond. C'est durant ce stade que, chez les personnes sujettes aux crises durant leur sommeil, que le risque de crise est le plus élevé.

Troubles du sommeil

Le risque de faire une crise augmente lorsqu'une personne atteinte d'épilepsie passe de nombreuses heures sans dormir. Il est donc utile de connaître les facteurs susceptibles de nuire au sommeil.

Certaines personnes ronflent bruyamment. D'autres s'arrêtent de respirer pendant quelques secondes. Elles peuvent le faire plusieurs fois par nuit. Cette affection a pour nom apnée du sommeil. Des études ont montré que de nombreuses personnes atteintes d'épilepsie présentent également ce syndrome des apnées du sommeil. Dans

certain cas, ce sont les médicaments antiépileptiques qu'elles prennent qui en sont la cause. Tant les ronflements bruyants que les interruptions de la respiration font obstacle à un sommeil calme et réparateur, ce qui peut entraîner des crises.

Si vous-même ou une personne qui vous est chère faites des crises la nuit, consultez votre médecin.

Si vous savez que vous ronflez bruyamment ou que des apnées du sommeil vous empêchent de bien dormir et vous font vous sentir fatigué le matin, parlez-en à votre médecin. Celui-ci pourra vous conseiller des méthodes pour traiter ces affections. Un traitement du ronflement ou des interruptions de la respiration pourra améliorer votre sommeil. Et un meilleur sommeil pourra vous rendre moins susceptible de faire des crises.

Modifications du traitement

Les personnes atteintes d'épilepsie prennent déjà des antiépileptiques pour prévenir les crises. Si elles font également des crises durant la nuit, leur médecin pourra suggérer des changements dans l'administration des médicaments. Ainsi, le médecin pourra augmenter le dosage des antiépileptiques à prendre juste avant le coucher. Un dosage trop élevé durant la journée pourra causer de la somnolence, ce qui limiterait le nombre d'activités auxquelles pourrait se livrer le patient. Par contre, un dosage plus élevé avant le coucher pourrait amener un sommeil réparateur.

Choses à éviter

Les crises, le ronflement et l'apnée du sommeil ne sont pas les seuls facteurs qui contrarient le sommeil.

Se coucher tard, boire des boissons contenant de la caféine ou prendre un repas trop copieux en soirée peuvent rendre le sommeil plus difficile.

L'alcool peut aider à faire dormir mais fera se réveiller quelques heures plus tard la personne qui en a consommé.

La lumière au bout du tunnel ?

Si vous faites des crises pendant la nuit ou si vous dormez mal au point de vous sentir fatigué et épuisé durant la journée, des solutions sont peut-être en vue. Les médecins commencent à réaliser que certains troubles du sommeil sont causés par les crises. Et que le sommeil peut, d'une manière ou d'une autre, mener à des crises.

- Conseils pour une bonne nuit
- Un bain chaud avant le coucher peut vous aider à vous endormir.
- Lisez pendant quelque temps avant d'éteindre la lumière.
- Utilisez des bouchons d'oreilles si vous vivez dans un environnement bruyant.
- Faites quelques exercices de relaxation au moment du coucher ou écoutez de la musique relaxante – mais à volume réduit.

Adapted with permission from the Epilepsy Foundation in January 2009 (kf)

You can join the BC Epilepsy Society as a member and receive all the program and service benefits.

#2500 – 900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

Phone: (604) 875-6704 Fax: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com