



34 rue des Coutures 51100 REIMS Tél permanence 03 51 00 13 58
Site Internet : www.post-polio.asso.fr

Troubles du sommeil chez les post-polios

Extrait du livre « Polio Paradox » du Dr Bruno (Juin 2002)
(traduit par Sylvie Madaule)

Tressaillements et sursauts

En 1985, nous avons interrogé des polios au sujet des problèmes de sommeil et un peu plus de la moitié a fait état de difficultés à mettre leur esprit au repos et à s'endormir. Ce à quoi nous ne nous attendions pas, ce fut les réponses à deux questions que les problèmes décrits par un patient nous avaient incité à poser :

« Vos muscles tressaillent-ils ou sursautent-ils quand vous vous endormez ? » et

« Votre sommeil est-il perturbé par le tressaillement des muscles ? »

Un peu plus de 60 %, ce qui est remarquable, a rapporté que leurs muscles tressaillaient ou sursautaient pendant le sommeil et la moitié d'entre eux ont déclaré que leur sommeil était perturbé par ces tressaillements.

D'après notre étude, il y a environ deux fois plus de patients qui font état de tressaillements parmi les post-polios que chez ceux qui n'ont jamais contracté cette maladie.

Etude réalisée sur des sujets endormis

Afin que nous puissions découvrir ce qui se passait durant le sommeil, un groupe de nos patients post-polios a fait l'objet d'études sur le sommeil en 1995.

Ondes cérébrales, mouvements des bras et des jambes, respiration et quantité d'oxygène dans le sang furent mesurés pendant la nuit, alors qu'ils étaient censés dormir. Ce que nous avons découvert fut remarquable et constituait une première dans l'étude de la post-polio.

Nous avons découvert non pas une, mais quatre différentes sortes de tressaillements.

- 40 % des patients avaient des mouvements périodiques des jambes (PLMS). Un seul en était conscient, parce que ces mouvements étaient violents. Un autre patient ne se rendait pas compte que ses jambes tressaillaient ni que son cerveau était réveillé plus de 200 fois pendant la nuit. Cela rendait difficile le moindre sommeil profond, censé être le plus réparateur. Le cerveau de ce patient restait éveillé environ la moitié de la nuit. Il se réveillait tous les matins avec la sensation de ne pas avoir dormi.

- Presque 30 % avaient ce que nous appelons un GRM (generalized random myoclonus), terme compliqué signifiant que non seulement les jambes mais les muscles de tout le corps, y compris les orteils, les bras, les mains, même les muscles du visage et de la poitrine

tressaillent et se contractent de façon anarchique dans tout le corps, durant la nuit. Cette sorte de mouvements musculaires nocturnes n'avait jamais été observée auparavant. Le GRM est une autre première dans l'étude de la post-polio.

- Presque 30 % des patients présentaient un RLS (Restless Legs Syndrome). Le RLS n'est pas un tressaillement des muscles des jambes pendant le sommeil mais l'impression que vous devez remuer vos jambes. Cette impression s'accroît le soir, et souvent empêche le sommeil car les patients ressentent le besoin de bouger leurs jambes et même de se lever et de marcher. Un autre phénomène qui empêche les post-polios de s'endormir, c'est le « Sleep Start », des mouvements incontrôlés et violents des bras, par exemple, au moment où on sombre dans le sommeil.

Les PLMS et les GRM sont surnois parce que les patients n'en sont pas conscients et font état de fatigue modérée ou importante pendant la journée.

Les problèmes de sommeil des post-polios sont si fréquents que, depuis 1998, nous avons recommandé à un quart des patients de l'Institut Post-Polio, de se soumettre à des tests du sommeil, car eux ou leur conjoint faisaient état de troubles du sommeil (tressaillements musculaires, réveils accompagnés d'anxiété au milieu de la nuit, palpitations cardiaques, sensations d'étouffement, manque de souffle ou sursauts des muscles), avaient des maux de tête ou n'étaient pas suffisamment reposés, la plupart du temps, le matin au réveil....

La douleur ne dort jamais

La douleur est une autre cause cachée des troubles du sommeil. Les études ont démontré que le sommeil pouvait être perturbé si vos muscles et vos articulations souffrent. Bien que beaucoup de polios détestent l'entendre, la meilleure façon d'éviter les douleurs nocturnes, du cou, du haut du dos, les maux de tête ainsi que les douleurs articulaires des épaules ou des hanches, est de dormir sur le dos. Dormir sur le côté est vraiment source de souffrances, car cela fait porter tout votre poids sur le bas d'une épaule et d'une hanche, pendant que le haut de l'épaule et du bras tombe en avant, contractant les muscles du cou. Dormir sur le ventre est pire encore, car vous tordez fortement le haut de votre colonne vertébrale sur un côté et contractez les muscles du cou.

Pour vous aider à dormir confortablement sur le dos, adoptez un oreiller cervical rembourré synthétiquement, qui ressemble à un carré de beignet. Cet oreiller forme un arceau en tissu au creux de votre tête et des bordures fermes empêchent la tête de rouler sur le côté. Ces oreillers ont aussi une bordure ferme qui provoque une courbure normale du cou en forme de C, maintient votre tête dans l'alignement avec le haut de votre corps et exerce une pression sur les muscles du cou, leur faisant un discret massage toute la nuit.

Toutefois, il arrive que les polios souffrant d'apnées du sommeil, ronflent et respirent mal quand ils sont allongés sur le dos ; dans ce cas l'usage d'un appareil de ventilation nocturne est à préconiser.

Si vous souffrez de douleurs dans le bas du dos, un oreiller sous les deux genoux peut être fort utile. Et nos patients atteints de douleurs à la hanche ou à l'épaule ont ressenti un soulagement en utilisant une housse de matelas en mousse, en « coquille d'œuf » qui offre au corps tout entier, un petit coussin protecteur afin d'enlever le poids pesant sur les articulations.

Les insomnies

Beaucoup de polios éprouvent souvent des difficultés à s'endormir, se réveillent souvent et sans raison en pleine nuit et sont réveillés bien trop tôt le matin. Au cours de l'étude que nous avons menée en 1985, 50 % des polios nous ont affirmé qu'ils avaient du mal à s'endormir

parce que leurs pensées se bousculaient et 1/4 de nos patients faisaient état de réveils tôt le matin avec des difficultés à se rendormir.

Si vous souffrez de ce genre de problème, il faut commencer par exclure la dépression comme cause. Les difficultés à s'endormir et les réveils trop matinaux sont des symptômes de la dépression. On a diagnostiqué un épisode majeur de dépression chez 15 % des patients de l'Institut Post-Polio. La psychothérapie est à préconiser en premier, et non les médicaments. Certains antidépresseurs sont efficaces mais peuvent être aussi stimulants, empêcher de trouver le sommeil ou provoquer des réveils fréquents dans la nuit. D'autres antidépresseurs plus récents sont à la fois efficaces dans le traitement de la dépression et sont aussi des tranquillisants, ils peuvent donc faciliter l'endormissement. Mais l'effet sédatif de ces médicaments peut provoquer une « gueule de bois » le lendemain matin, des difficultés à se réveiller, des somnolences et de la fatigue pendant la journée. De toute façon, il ne faudrait pas prendre de somnifères plus de 10 jours de suite pour éviter une accoutumance. Alors que faire lorsqu'on n'arrive pas à s'endormir ?

Hygiène du sommeil

Le secret pour combattre l'insomnie est d'avoir une bonne hygiène du sommeil qui commence dès le lever. Il est important de s'aménager moments de repos dans la journée, simplement pour habituer votre organisme à se reposer. Si vous faites la sieste ne dormez pas plus de 90 mn et ne la faites pas après 17 h, car sinon, il est probable qu'à l'heure du coucher, vous aurez davantage de difficultés à vous endormir. Dans la journée, limitez votre consommation de caféine et ne buvez plus rien après 18 h. pour ne pas être obligé de vous lever en pleine nuit pour aller aux toilettes.

Beaucoup de polios fonctionnent à un niveau élevé d'adrénaline toute la journée et ne parviennent pas à décompresser à l'heure du coucher. Prenez le temps de vous détendre pendant une demi-heure avant d'aller au lit : faites quelques mouvements d'étirement, prenez un bain chaud, lisez. Si vos pensées se bousculent gardez un bloc-notes à proximité du lit et notez, juste avant la demi-heure de détente. Eteignez la télévision ou la radio pendant la période d'endormissement. Mettez en place un programme quotidien et tenez-vous y régulièrement. Respectez votre temps nécessaire de sommeil, y compris le week-end.

Si, la nuit, vous ne parvenez pas à vous endormir ou vous rendormir, levez-vous, refaites des mouvements doux d'étirement, prenez quelques respirations lentes et profondes. Essayez de lire quelque chose de sérieux, faisant appel à la réflexion (comme ce livre) mais n'allez pas vous mettre à la lecture d'un roman ou à la réalisation d'un travail intéressant, ou à regarder la télé ou un film. Dès que vous vous sentez fatigué, retournez vous coucher, prenez quelques respirations lentes et profondes et assouplissez-vous doucement.