

La maladie de Parkinson et les troubles du sommeil

La plupart des personnes atteintes de Parkinson éprouvent des difficultés à dormir et à relaxer. Il existe de nombreux troubles du sommeil et ils sont parfois difficiles à distinguer (voir le tableau). L'insomnie est le trouble du sommeil le plus souvent signalé par les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Troubles du sommeil et de la relaxation	Caractéristiques
Insomnie	Difficulté à s'endormir et à rester endormi. Réveils fréquents, réveils matinaux précoces ou tardifs.
Apnée du sommeil	Interruption momentanée et périodique de la respiration pendant le sommeil. Durée : entre 10 et 60 secondes Fréquence : jusqu'à 30 interruptions par nuit
Crampes nocturnes (dystonie)	Mouvements involontaires sous forme de contractions ou de spasmes musculaires (mollets et cuisses). Surviennent souvent tôt le matin lorsque les niveaux de dopamine sont faibles.
Hypersomnie	Somnolence excessive durant le jour.
Cauchemars, hallucinations nocturnes, rêves qui semblent réels	Rêves perturbants, périodes d'agitation et d'activité inconscientes. Souvent un effet secondaire des médicaments.
Trouble du comportement en sommeil paradoxal	Perte de la paralysie normale liée à certaines phases du sommeil. Agitation et activité inconscientes.

La qualité de sommeil se dégrade pour les personnes atteintes de Parkinson. Si vous souffrez de cette maladie, vous savez qu'en dormant suffisamment vous vous sentez reposé et plein d'énergie pour mieux gérer les symptômes et bénéficier du traitement au maximum. Une bonne nuit de sommeil vous procure les « bienfaits du sommeil », soit une période asymptomatique au réveil.

Toutefois, le sommeil peut être également perturbé par plusieurs facteurs. La fatigue et la somnolence sont des symptômes courants associés à cette maladie; ces derniers contribuent à la perte de la qualité du sommeil. Avoir de la difficulté à se retourner dans le lit et sentir un urgent besoin d'aller aux toilettes la nuit affectent grandement la qualité du sommeil. Il se peut que vous présentiez quelques symptômes de la maladie comme la rigidité, les tremblements, la dystonie ou la douleur, ces symptômes se manifestent davantage la nuit, ils vous privent de sommeil ou sont cause d'insomnie.

Pour vous aider à contrôler ces symptômes nocturnes, et *seulement sur l'approbation de votre médecin ou neurologue*, optez pour un médicament antiparkinsonien à effet prolongé ou à libération progressive.

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson éprouvent souvent des **perturbations du sommeil**, qui peuvent nuire considérablement à leur capacité de fonctionner. Selon la recherche, le principal cycle veille-sommeil peut se dérégler chez celles-ci et les amener à avoir une structure du sommeil fragmentée. Elles sont ainsi plus enclines à souffrir de somnolence excessive et de fatigue durant le jour.

Si vous éprouvez de la difficulté à dormir, essayez ces quelques trucs pour mieux vous reposer afin d'avoir une bonne nuit de sommeil :

- Faire régulièrement une sieste d'une heure en après-midi rafraîchit et aide à poursuivre les activités quotidiennes. Faire une sieste permet aux muscles de se reposer et soulage la tension et la douleur.
- Dormir sur le côté. En cas de douleur au dos ou aux hanches, il suffit de glisser un oreiller moelleux entre les genoux.
- Relâcher la tension. Si vous vous retournez sans difficulté, restez au moins 20 minutes par jour sur le **ventre**, votre menton reposant sur vos bras repliés. Cette position permet de bien étirer la colonne vertébrale et de relâcher la tension.
- Éviter les exercices ardues ainsi que les douches ou bains chauds deux heures avant le coucher.
- Ne jamais se coucher l'estomac vide.
- Utiliser le lit pour dormir seulement, non pas pour regarder la télévision ou faire les comptes.
- Porter des vêtements de nuit confortables.
- Garder la chambre à coucher fraîche et silencieuse.
- Si votre sommeil ou celui de votre conjoint est perturbé, allez dormir dans une autre pièce à l'occasion. Vous pourriez également remplacer le grand lit par deux lits avec matelas et literie séparés.
- Il est plus aisé de dormir seul, par contre, pour plus d'appui, le bord du lit doit être appuyé contre un mur.

Certains patients souffrant de rigidité musculaire ou de troubles du mouvement éprouvent de la difficulté à entrer et sortir du lit ou à se retourner dans le lit. Un changement de médicament peut vous aider, parlez-en à votre médecin.

La somnolence diurne excessive

La somnolence diurne excessive peut être un symptôme lié à la maladie de Parkinson et peut se manifester avant que les symptômes moteurs qui caractérisent la maladie n'apparaissent.

De nombreux médicaments contre la maladie de Parkinson peuvent causer de la somnolence durant le jour et même un sommeil soudain, ce qui peut avoir des conséquences désastreuses, comme s'endormir au volant.

Il est recommandé de faire une courte sieste durant la journée pour bénéficier d'une bonne nuit de sommeil.

Les troubles du sommeil comme le *trouble du comportement en sommeil paradoxal* (TCSP), sont courants chez les personnes atteintes de Parkinson qui peinent à relaxer leurs muscles pendant le sommeil comme le font les gens en bonne santé. Ce trouble qui se présente lors du sommeil paradoxal déclenche une série de mouvements brusques, involontaires (coups de pied, coups de poings et cris) qui sont les réactions du corps aux rêves. Il est recommandé aux personnes atteintes d'un TCSP grave de dormir seules pour éviter de blesser leur conjointe ou conjoint.

Les recherches ont démontré qu'il est possible de traiter efficacement le TCSP en prenant de la mélatonine ou une faible dose de relaxant musculaire (comme le clonazépam), avant le coucher. *Il est extrêmement important de ne pas traiter ces troubles par vous-même, vous devez en discuter avec votre médecin ou neurologue pour bien déterminer le traitement qui vous convient le mieux.*

D'autres troubles nuisent au sommeil de la personne atteinte de Parkinson, notamment *l'apnée du sommeil* et le *syndrome des jambes sans repos* (aussi appelé *maladie de Willis-Ekbom*). L'apnée du sommeil se traduit par des variations respiratoires lors du sommeil. Par exemple, des interruptions momentanées et périodiques de la respiration ou encore une respiration lente et superficielle qui dure toute la nuit. Le syndrome des jambes sans repos survient généralement en soirée, il se caractérise par un urgent besoin de remuer les jambes ou une autre partie du corps, il est souvent accompagné de symptômes désagréables (sensation de picotements ou de tiraillements). Ces troubles sont courants chez les personnes atteintes de Parkinson et peuvent être traités avec toute l'attention requise par votre médecin ou neurologue.

Si vous éprouvez des troubles du sommeil, n'oubliez pas d'en discuter avec votre médecin. Il existe des traitements médicaux pour régler certains troubles du sommeil.

Consultez également le *Guide des symptômes non moteurs liés à la maladie de Parkinson (R. Postuma)*.

Ce document vous est fourni à titre informatif seulement et ne représente pas un conseil, une approbation ou une recommandation au sujet des produits, services ou entreprises et/ou des allégations et propriétés de ceux-ci, de la part de Parkinson Canada.

© Parkinson Canada 2018