

La somnolence

Dernière mise à jour : 19-04-2009

La somnolence correspond à l'envie de dormir, c'est un besoin biologique normal. La somnolence diurne peut être excessive en cas de privation de sommeil passagère ou chronique mais aussi dans certaines pathologies du sommeil : narcolepsie, apnées du sommeil... Être somnolent c'est ressentir une envie / un besoin de dormir. On rencontre alors les signes classiques de la somnolence : paupières lourdes, bâillements, difficultés à se concentrer et à maintenir son attention sur quelque chose, envie de s'asseoir, baisse de l'intérêt et de la motivation... Et si la somnolence progresse encore : vision trouble, difficultés à faire des mouvements corrects, yeux qui se ferment jusqu'à tomber dans le sommeil. Le plus grand problème concernant mon travail sur les hypersomnies est lié à la différence entre fatigue et somnolence. La somnolence est la tendance à s'endormir, elle peut être facilement mesurée subjectivement par l'échelle de somnolence d'Epworth et objectivement par le test itératif des latences d'endormissement (TILE) . La somnolence est donc bien décrite et on connaît un moyen de la traiter efficacement : le sommeil. Voici une échelle de sévérité de la somnolence selon moi : on commence par le non pathologique pour finir à l'ultime somnolence (que l'on pourrait classer à l'opposé de l'insomnie)

- s'endormir dans son lit après une grosse journée de travail
- s'endormir rapidement dans son lit après une journée normale
- s'endormir dans son canapé en regardant un film après une longue journée
- s'endormir en cours après avoir fait une nuit blanche
- s'endormir dans son canapé en regardant les infos de 13h après avoir bien mangé et consommé de l'alcool
- s'endormir dans un cours ennuyeux après avoir un peu moins dormi que d'habitude
- s'endormir dans son canapé en regardant les infos de 13h après avoir bien mangé
- s'endormir dans son canapé en regardant les infos de 13h sans avoir trop mangé
- s'endormir dans un cours que l'on apprécie
- s'endormir le soir en mangeant
- s'endormir en conduisant depuis 30 minutes
- s'endormir en parlant à quelqu'un
- s'endormir en conduisant depuis 5 minutes
- s'endormir dès que l'on s'assied
- s'endormir dès que l'on s'arrête de faire quelque chose de physique (condition ultime de privation de sommeil chez l'homme)

Voici quelques situations pouvant être confondues avec un endormissement : malaise vagal, perte de connaissance. Parfois les gens parlent d'un endormissement comme une attaque de sommeil, ou une crise de sommeil. Certaines personnes ressentent un besoin de bouger ou du stress avant de s'endormir. Il faut savoir qu'un endormissement peut passer inaperçu pour les autres et pour soit même. Certaines personnes sont incapables de reconnaître qu'elles sont en train de s'endormir et certaines personnes lorsqu'elles sont réveillées ne sont même pas conscientes qu'elles ont dormi quelques minutes!!! Ce sont ces personnes qui vont être dangereuses puisqu'elles risquent de s'endormir sans s'en apercevoir et ne pourront donc pas réagir correctement : par exemple s'arrêter si elles conduisent! Le principal et le plus efficace des moyens de lutter contre la somnolence est de dormir. Dormir, même quelques minutes, permet de ne plus être somnolent. L'autre méthode que tout le monde connaît est le café qui aide à lutter contre la somnolence. D'ailleurs pour les longs trajets en voiture on recommande souvent aux gens de s'arrêter dès les premiers signes de somnolence (bâillements...), de prendre un café et de faire une sieste de quelques minutes. Le café n'empêchera pas de dormir, et aidera à se réveiller. De plus à la sortie du réveil le café commencera à faire son effet rendant à nouveau la personne vigilante et apte à conduire. (Mais bien sûr cela à des limites...). Les moyens pharmacologiques actuelles pour lutter contre la somnolence sont les psychostimulants. Mais le plus efficace des moyens contre la somnolence est une activité physique continue qui empêche de s'endormir même en privation ultime; cependant cela est de moins en moins possible du à notre mode de vie actuelle : travail très souvent intellectuelle, administratif ou comptable. La somnolence touche les hypersomniaques, mais de manière plus faible que chez les narcoleptiques et les apnéiques. Généralement les patients atteints d'hypersomnie idiopathique seront surtout somnolent juste après le réveil, vers 12-13h, voir en fin d'après midi. Mais ils seront surtout handicapé par la fatigue . Certaines personnes (y compris des médecins spécialisés) croient que le fait de ne plus être somnolent est synonyme de guérison! C'est vrai dans le cas de la narcolepsie mais pas du tout dans le cas de l'hypersomnie. Les patients ne se contentent pas d'être éveillés, mais ils veulent être en forme.