

# Le sommeil et ses pathologies

Approche clinique transversale chez l'adulte et l'enfant

**En 100 fiches**

Coordonnée par :



**3<sup>e</sup> édition révisée et augmentée**

- Les points clefs de la physiologie du sommeil
- Les évaluations du sommeil et de l'éveil et les questionnaires utiles
- La démarche diagnostique des troubles du sommeil et de l'éveil
- Les aspects médico-légaux en pratique
- Les approches thérapeutiques
- Les spécificités du sommeil de l'enfant



# Table des matières

Préface du GSEA.....	7
Préface de la troisième édition .....	9
Préface de la seconde édition .....	11
Préface de la première édition .....	13
Introduction.....	15

## Partie 1

<b>Généralités sur la médecine du sommeil.....</b>	<b>27</b>
■ Fiche n° 1	
<b>Troubles du sommeil et de l'éveil.....</b>	<b>28</b>
■ Fiche n° 2	
<b>Plaintes du sommeil.....</b>	<b>36</b>
■ Fiche n° 3	
<b>Épidémiologie des troubles du sommeil et de l'éveil .....</b>	<b>42</b>
■ Fiche n° 4	
<b>Épidémiologie des altérations du sommeil chez l'enfant .....</b>	<b>48</b>
■ Fiche n° 5	
<b>Examen clinique en médecine du sommeil.....</b>	<b>52</b>
■ Fiche n° 6	
<b>Processus de raisonnement clinique en médecine du sommeil.....</b>	<b>62</b>
■ Fiche n° 7	
<b>Hypothèses diagnostiques devant une insomnie .....</b>	<b>66</b>
■ Fiche n° 8	
<b>Hypothèses diagnostiques devant une hypersomnolence .....</b>	<b>72</b>
■ Fiche n° 9	
<b>Traitements psychotropes et effets sur le sommeil et l'éveil .....</b>	<b>78</b>
■ Fiche n° 10	
<b>Hypothèses diagnostiques devant une asthénie .....</b>	<b>81</b>

## Partie 2

<b>Physiologie du sommeil.....</b>	<b>85</b>
■ Fiche n° 11 Le sommeil et l'homéostasie .....	86
■ Fiche n° 12 Le sommeil en fonction de l'âge .....	90
■ Fiche n° 13 Physiologie de l'éveil et de l'endormissement .....	96
■ Fiche n° 14 Physiologie du sommeil lent.....	104
■ Fiche n° 15 Physiologie du sommeil paradoxal.....	108
■ Fiche n° 16 Physiologie de la régulation respiratoire pendant le sommeil.....	112

## Partie 3

<b>Évaluations subjectives du sommeil par questionnaires* .....</b>	<b>119</b>
■ Fiche n° 17 Échelle d'évaluation des plaintes du sommeil.....	120
■ Fiche n° 18 Échelle d'évaluation des troubles du sommeil chez l'enfant.....	124
■ Fiche n° 19 Échelle d'évaluation de la santé du sommeil courte .....	128
■ Fiche n° 20 Échelle d'évaluation de la santé du sommeil longue.....	130
■ Fiche n° 21 Agenda du sommeil.....	135
■ Fiche n° 22 Échelle de sévérité de l'insomnie .....	142
■ Fiche n° 23 Échelle des croyances et attitudes dysfonctionnelles propos du Sommeil.....	144
■ Fiche n° 24 Échelle de dépendance aux benzodiazépines .....	148
■ Fiche n° 25 Échelles dépistage du SAHOS chez l'adulte .....	150

■ Fiche n° 26	
<b>Échelles dépistage du TROS chez l'enfant</b> .....	<b>152</b>
■ Fiche n° 27	
<b>Échelle de décision du port de PPC</b> .....	<b>154</b>
■ Fiche n° 28	
<b>Échelle de l'obstruction nasale</b> .....	<b>156</b>
■ Fiche n° 29	
<b>Échelle d'efficacité personnelle concernant le port de la PPC</b> .....	<b>158</b>
■ Fiche n° 30	
<b>Échelle de sévérité de la somnolence</b> .....	<b>164</b>
■ Fiche n° 31	
<b>Échelle de sévérité de l'hypersomnolence</b> .....	<b>166</b>
■ Fiche n° 32	
<b>Échelle de sévérité de la somnolence au volant</b> .....	<b>170</b>
■ Fiche n° 33	
<b>Échelle de sévérité de fatigue</b> .....	<b>172</b>
■ Fiche n° 34	
<b>Échelle de somnolence instantanée</b> .....	<b>174</b>
■ Fiche n° 35	
<b>Échelle de sévérité des cauchemars</b> .....	<b>176</b>
■ Fiche n° 36	
<b>Échelle de fonctionnement en lien avec le sommeil (version courte)</b> .....	<b>179</b>
■ Fiche n° 37	
<b>Échelle de sévérité de la somnolence chez l'adolescent</b> .....	<b>182</b>
■ Fiche n° 38	
<b>Échelle de fonctionnement en lien avec la somnolence chez l'enfant</b> .....	<b>184</b>
■ Fiche n° 39	
<b>Échelle de sévérité de la narcolepsie</b> .....	<b>186</b>
■ Fiche n° 40	
<b>Échelle de sévérité de la narcolepsie chez l'enfant</b> .....	<b>189</b>
■ Fiche n° 41	
<b>Échelle de sévérité de l'hypersomnie idiopathique</b> .....	<b>193</b>
■ Fiche n° 42	
<b>Échelle de niveau d'éveil</b> .....	<b>197</b>
■ Fiche n° 43	
<b>Échelle de vespéralité et de matinalité de Horne et Ostberg</b> .....	<b>199</b>

■ Fiche n° 44	
Échelle de dépistage et de sévérité du syndrome des jambes sans repos .....	203
■ Fiche n° 45	
Échelle d'anxiété et de dépression.....	207
■ Fiche n° 46	
Échelle courte d'anxiété et de dépression .....	211

## Partie 4

### Explorations objectives du sommeil..... 213

■ Fiche n° 47	
Actimétrie.....	214
■ Fiche n° 48	
Polygraphie respiratoire nocturne .....	218
■ Fiche n° 49	
Explorations fonctionnelles respiratoires, gaz du sang et capnographie .....	228
■ Fiche n° 50	
Endoscopie sous sommeil induit.....	236
■ Fiche n° 51	
Polysomnographie nocturne .....	242
■ Fiche n° 52	
Enregistrement polysomnographique « ad libitum » .....	254
■ Fiche n° 53	
Test Itératif de latence d'endormissement.....	258
■ Fiche n° 54	
Test de maintien d'éveil.....	262
■ Fiche n° 55	
Dosage hypocrétine .....	266

## Partie 5

### Troubles du sommeil et de l'éveil..... 269

■ Fiche n° 56	
Troubles insomnies chroniques.....	270
■ Fiche n° 57	
Troubles insomnies chroniques chez l'enfant de moins de 6 ans.....	276

■ Fiche n° 58	<b>Syndrome d'apnées et hypopnées obstructives du sommeil.....</b>	<b>280</b>
■ Fiche n° 59	<b>Troubles respiratoires obstructifs du sommeil de l'enfant.....</b>	<b>290</b>
■ Fiche n° 60	<b>Syndrome d'apnées et hypopnées centrales du sommeil.....</b>	<b>296</b>
■ Fiche n° 61	<b>Syndrome d'hypoventilation pendant le sommeil.....</b>	<b>302</b>
■ Fiche n° 62	<b>Narcolepsies .....</b>	<b>308</b>
■ Fiche n° 63	<b>Hypersomnie idiopathique .....</b>	<b>320</b>
■ Fiche n° 64	<b>Hypersomnolence résiduelle dans le SAHOS.....</b>	<b>326</b>
■ Fiche n° 65	<b>Syndrome de Kleine Levin.....</b>	<b>330</b>
■ Fiche n° 66	<b>Troubles du rythme circadien veille-sommeil.....</b>	<b>336</b>
■ Fiche n° 67	<b>Syndrome de retard de phase chez l'adolescent.....</b>	<b>344</b>
■ Fiche n° 68	<b>Troubles parasomnies en sommeil lent.....</b>	<b>348</b>
■ Fiche n° 69	<b>Troubles dissociatifs liés au sommeil .....</b>	<b>355</b>
■ Fiche n° 70	<b>Trouble du comportement en sommeil paradoxal .....</b>	<b>360</b>
■ Fiche n° 71	<b>Troubles des cauchemars.....</b>	<b>366</b>
■ Fiche n° 72	<b>Syndrome des jambes sans repos.....</b>	<b>370</b>
■ Fiche n° 73	<b>Trouble bruxisme lié au sommeil .....</b>	<b>380</b>

## Partie 6

### Aspects médico-légaux en médecine du sommeil ..... 385

- Fiche n° 74  
Conduite automobile et médecine du sommeil ..... 386
- Fiche n° 75  
Travail de nuit ou posté ..... 396
- Fiche n° 76  
Comportements problématiques liés au sommeil..... 402
- Fiche n° 78  
Prise en charge du handicap associé aux troubles hypersomnolence ..... 408

## Partie 7

### Traitements en médecine du sommeil..... 415

- Fiche n° 79  
Hygiène du sommeil ..... 416
- Fiche n° 80  
Thérapie cognitive et comportementale de l'insomnie ..... 420
- Fiche n° 81  
Éducation Thérapeutique du Patient ..... 426
- Fiche n° 82  
Les hypnotiques ..... 434
- Fiche n° 83  
Pression positive continue (PPC) chez l'adulte ..... 440
- Fiche n° 84  
Pression positive continue (PPC) chez l'enfant ..... 448
- Fiche n° 85  
La Ventilation Auto-Asservie (VAA) ..... 452
- Fiche n° 86  
Analyse et interprétation d'un rapport de Pression positive continue (PPC)..... 456
- Fiche n° 87  
Le traitement positionnel ..... 464
- Fiche n° 88  
Orthèse d'avancée mandibulaire (OAM)..... 468
- Fiche n° 89  
Les traitements par voie nasale ..... 474

■ Fiche n° 90	
<b>Rééducation oro-myo-fonctionnelle</b> .....	<b>478</b>
■ Fiche n° 91	
<b>Chirurgie ORL et Maxillo-Faciale</b> .....	<b>484</b>
■ Fiche n° 92	
<b>Les traitements éveillants</b> .....	<b>491</b>
■ Fiche n° 93	
<b>Oxybate de sodium</b> .....	<b>500</b>
■ Fiche n° 94	
<b>Mélatonine</b> .....	<b>506</b>
■ Fiche n° 95	
<b>Luminothérapie</b> .....	<b>510</b>
■ Fiche n° 96	
<b>Agonistes dopaminergiques</b> .....	<b>514</b>
<b>Partie 8</b>	
<b>Aspects administratifs et réglementaires</b> .....	<b>519</b>
■ Fiche n° 97	
<b>Liste des produits et prestations remboursables par l'Assurance Maladie</b> .....	<b>520</b>
■ Fiche n° 98	
<b>Formation spécialisée transversale</b> .....	<b>528</b>
■ Fiche n° 99	
<b>Liste des Centres de Référence Narcolepsies et Hypersomnies rares</b> .....	<b>532</b>
■ Fiche n° 100	
<b>Accréditation et Affiliation d'un centre du sommeil par la SFRMS</b> .....	<b>533</b>
<b>Abréviations</b> .....	<b>539</b>
<b>Glossaire</b> .....	<b>543</b>