

# Le somnambulisme, un trouble énigmatique à dormir debout !

Publié le 13/12/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

somnambulisme

Le **somnambulisme** touche jusqu'à 40% des enfants tandis que cette prévalence chute à 2% chez l'adulte. Bénins et inoffensifs la plupart du temps, notamment chez l'enfant, les épisodes de somnambulisme peuvent parfois être accompagnés de blessures physiques chez l'adolescent et l'adulte. Dans la majorité des cas, ils sont surtout responsables de perturbations du **sommeil**, de somnolence diurne et d'anxiété.

La fréquence des épisodes de somnambulisme, le comportement du somnambule (caractère dangereux ou potentiellement dangereux) et le retentissement des épisodes (fatigue diurne, blessures, réveil du conjoint...) sont autant de critères permettant de définir le degré de ce trouble.

## Un fonctionnement neurologique toujours à l'étude...

Les épisodes de somnambulisme surviennent généralement lors du premier ou du deuxième cycle du sommeil, en phase de sommeil lent profond (une des phases du cycle du sommeil), environ une à trois heures après l'endormissement. Ils correspondent au concept d'état dissocié : les dormeurs ont à la fois un aspect éveillé (en particulier sur le plan comportemental) et endormi (plongé dans un état de sommeil profond).

Des mesures prises à l'électroencéphalogramme ont permis de mettre en évidence le fait que ce phénomène serait lié à des perturbations lors de la transition des phases de sommeil.

Plus précisément, l'état de somnambulisme serait caractérisé par des ondes lentes delta, propres au sommeil profond, associées à des ondes thêta et alpha, ondes spécifiques de l'état de veille.

## Quelles sont les causes ?

L'origine reste obscure. En effet, plusieurs facteurs peuvent altérer de manières différentes le bon déroulement des cycles du sommeil et ainsi favoriser les épisodes de somnambulisme, rendant d'autant plus complexe la compréhension de ce phénomène. Le manque de sommeil est un des facteurs les plus fréquents. Il a pour incidence l'augmentation du sommeil lent profond et de la mobilité chez le dormeur. Le stress, l'hygiène de vie, un bruit brutal, les troubles respiratoires nocturnes, l'alcool, les reflux gastro-œsophagiens, sont autant d'éléments potentiellement déclencheurs.

Enfin, il existe également une prédisposition génétique observée dans 60% à 80% des cas.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**