



**Journées de Neurologie  
de Langue Française**

# Aspects pratiques des hypersomnies idiopathiques



Quelle approche thérapeutique de la narcolepsie  
et de l'hypersomnie idiopathique en 2008

D.Cugy

JNLF 2008

# Définitions des hypersomnies idiopathiques (ICSD 2)

- Plainte de somnolence excessive depuis plus de 3 mois
- Absence de troubles pouvant expliquer la symptomatologie, pas d'autres pathologies du sommeil
- Actigraphie – Agenda de sommeil
  - Hypersomnie à temps de sommeil allongé  $\geq 10\text{h}$
  - Hypersomnie à temps de sommeil normal  $> 6\text{h} < 10\text{h}$
- La polysomnographie exclu d'autres causes
- MSLT moyenne  $< 8\text{mn}$  et absence de SOREM

# Evaluation de la plainte

## Echelle d'Epworth

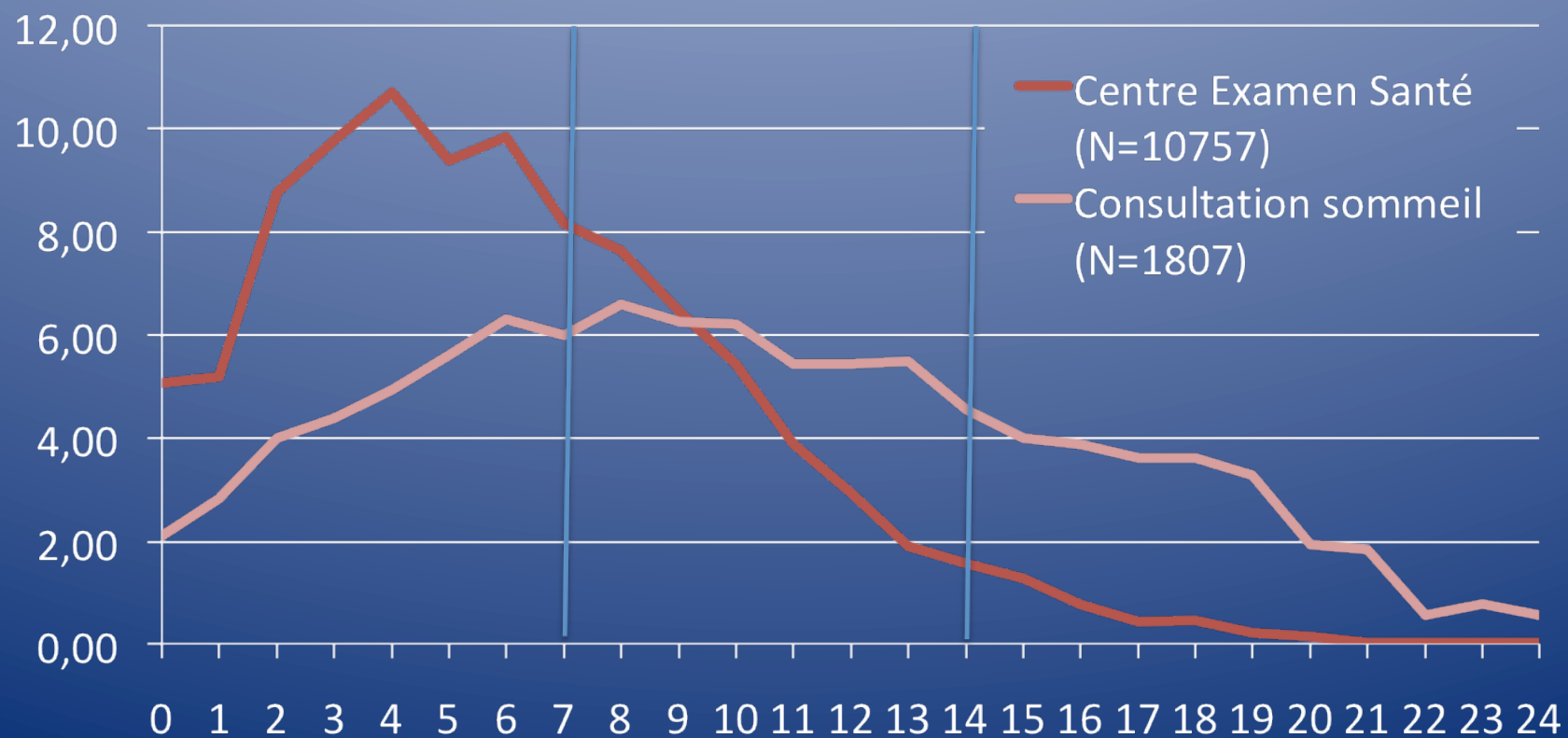
**Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir et pas seulement de vous sentir fatigué dans les situations suivantes ?**

**0 = ne somnolerait jamais, 1 = faibles chances, 2 = chances moyennes, 3 = forte chance**

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1) Assis en train de lire   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2) En train de regarder la télévision                                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3) Assis, inactif, dans un endroit public (au théâtre, en réunion)      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4) Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5) Allongé, l'après midi quand les circonstances le permettent          | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6) Assis en train de parler à quelqu'un                                 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7) Assis calmement après un repas sans alcool                           | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8) Dans une auto immobilisée quelques minutes dans un encombrement      | 0 | 1 | 2 | 3 |

# Evaluation de la plainte : Distribution ESS

| 0   | 1   | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 545 | 558 | 943 | 1051 | 1151 | 1009 | 1058 | 878 | 821 | 693 | 584 | 418 | 313 | 203 | 167 | 135 | 82 | 45 | 49 | 23 | 15 | 6  | 2  | 6  | 2  |
| 38  | 51  | 72  | 79   | 89   | 101  | 114  | 108 | 119 | 113 | 112 | 98  | 98  | 99  | 82  | 72  | 70 | 65 | 65 | 59 | 35 | 33 | 11 | 14 | 10 |



# Recherche de co-morbidités

## Asthénie – Echelle Pichot - ADA

**Entourez la proposition qui correspond à votre état**

**0 = pas du tout, 1 = un petit peu, 2 = moyennement, 3 = beaucoup, 4 = extrêmement**

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1) Je me sens sans énergie  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) Tout me demande des efforts  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) J'ai des sensations de faiblesse dans certaines parties de mon corps | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) J'ai l'impression de pesanteur dans bras ou les jambes               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) Je me sens fatigué sans raison                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) J'ai envie de m'allonger pour me reposer                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) J'ai des difficultés d'attention, de concentration pour lire         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) Je me sens las, courbatu, les membres lourds                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

# Recherche de co-morbidités

## Dépression – Pichot Q2DA

**Entourez la proposition qui correspond à votre état**

|   |      |      |
|---|------|------|
| J'ai une baisse du désir sexuel                     | vrai | faux |
| Je suis traité pour la tension                      | vrai | faux |
| Je me <u>leve</u> régulièrement la nuit pour uriner | vrai | faux |
| J'ai du mal à <u>fixer</u> mon attention            | vrai | faux |
| Je suis irritable                                   | vrai | faux |
| Il m'arrive d'être agressif                         | vrai | faux |
| J'ai des difficultés à retenir les choses           | vrai | faux |
| J'ai la bouche sèche le matin                       | vrai | faux |
| J'ai des crampes la nuit                            | vrai | faux |
| Je ne peux rester en place sans bouger              | vrai | faux |
| Je transpire la nuit                                | vrai | faux |
| J'ai mal au dos                                     | vrai | faux |
| Je me fatigue en montant les escaliers              | vrai | faux |
| Je m'essouffle vite quand je fais des efforts       | vrai | faux |
| Je ne suis bien qu'au repos                         | vrai | faux |

# Objectivation de la plainte

- Agenda de Sommeil
- Actimétrie :

**Ce qui doit attirer votre attention et vous faire consulter un médecin**

- Vous avez du mal depuis plusieurs semaines à vous endormir
- Vous vous réveillez trop tôt (4, 5 heures du matin)
- Vous avez des sensations désagréables dans les jambes et cela vous empêche de vous endormir ou vous réveille
- Vous êtes fatigué le matin malgré une nuit normale
- Vous ne consacrez pas assez de temps au sommeil
- Vous avez des envies de dormir la journée et vous devez lutter pour rester actif
- Votre sommeil est agité. Votre entourage s'inquiète du ronflement et des arrêts de la respiration au cours de votre sommeil
- Votre enfant est agité la journée, il a un retard scolaire inexpliqué ou un retard de croissance
- Le sommeil de votre enfant est réduit en temps, et il se plaint de ne pas récupérer
- Vous êtes adolescent et vous n'arrivez pas à vous endormir avant 3 ou 4 heures du matin
- Vous êtes un senior et vous n'arrivez pas à trouver le sommeil ou vous restez réveillé une grande partie de la nuit

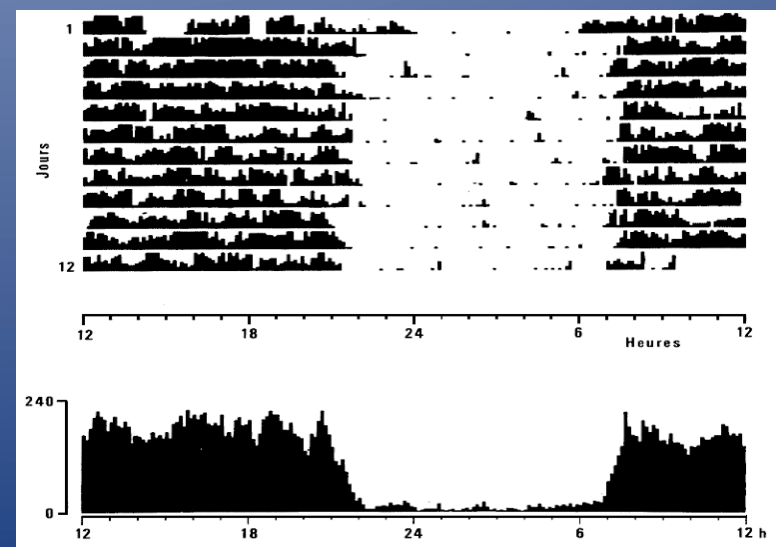
**Comprenez et prenez en main votre sommeil**

- Vous souhaitez mieux connaître vos habitudes de sommeil ?
- Vous vous posez des questions sur la qualité de votre sommeil ?
- Vous avez des problèmes de sommeil et vous ne savez pas comment les résoudre ?

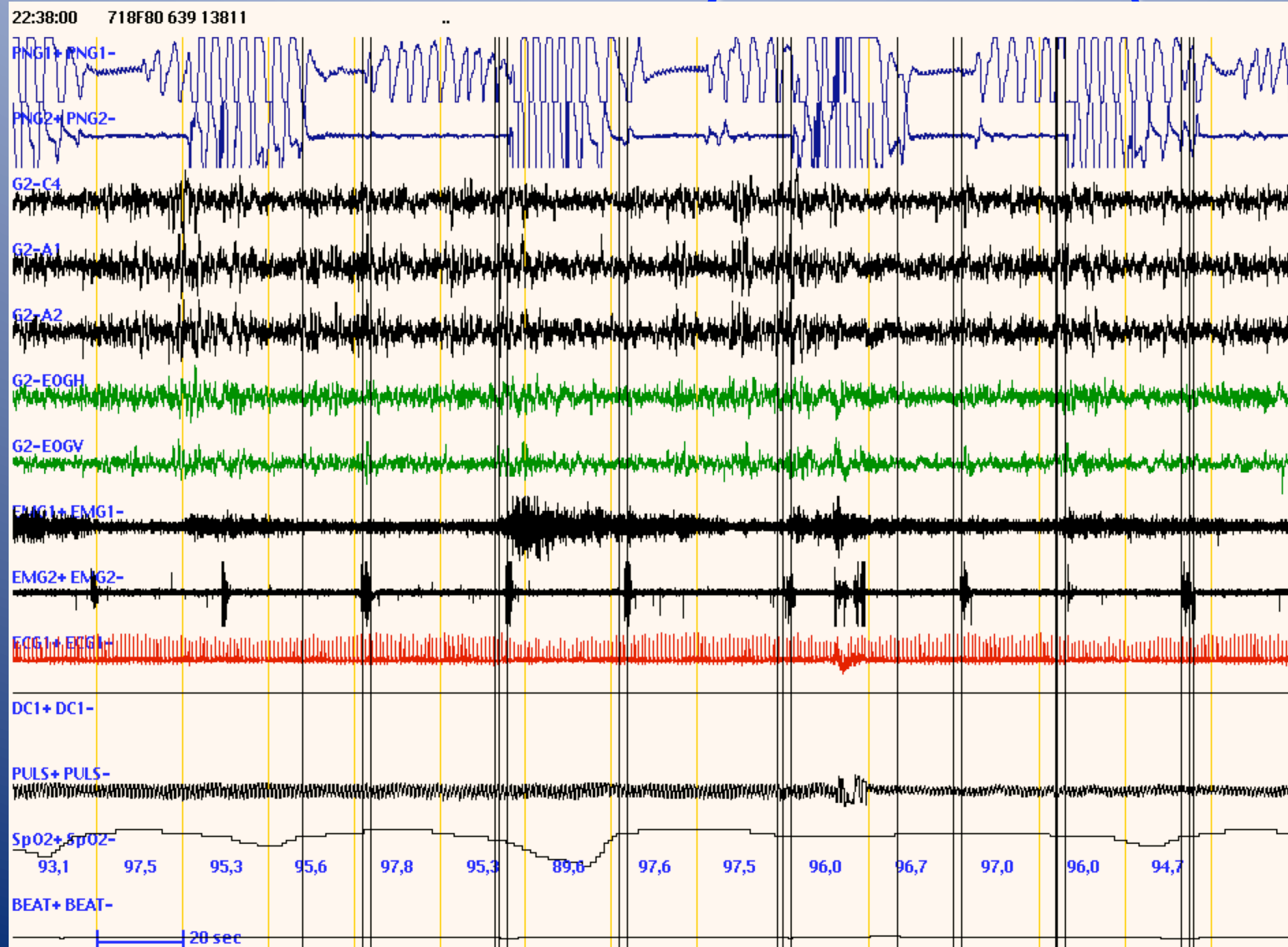
Remplissez l'agenda ci-contre et présentez-le à votre médecin au cours de vos consultations. Vous trouverez des solutions ensemble.

**Agenda pour le Sommeil**

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_



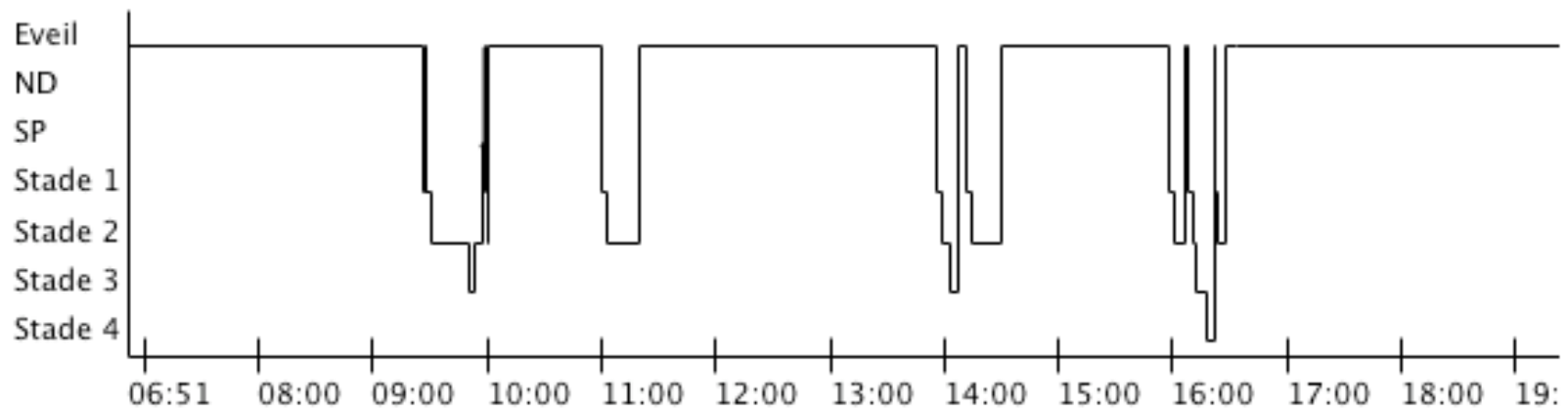
# Eliminer d'autres dyssomnies (PSG)





# Eliminer une Narcolepsie

Hypnogramme



# En pratique

## 1. Auto-questionnaires :

Epworth + Asthénie ADA + Dépression Q2DA

|          | ESS < 7                | ESS ≥ 7                 | ESS ≥ 14                  |
|----------|------------------------|-------------------------|---------------------------|
| ADA < 18 | Q2DA ≥ 7 ?             | Dyssomnie<br>Q2DA ≥ 7 ? | Hypersomnie<br>primaire   |
| ADA ≥ 18 | Asthénie<br>Q2DA ≥ 7 ? | Asthénie<br>Q2DA ≥ 7 ?  | Hypersomnie<br>secondaire |

## 2. Agenda de sommeil / actimétrie

## 3. Polysomnographie + TILE