



Les fiches pratiques du réseau CATSS



HYPERSONNIE



Définition

L'**hypersomnie** est caractérisée par un **besoin excessif de dormir**. Elle peut s'exprimer de différentes façons et avoir de nombreuses causes différentes.

On en distingue généralement deux types :

- **L'hypersomnie secondaire** : la plus fréquente, qui est la conséquence d'un autre phénomène (apnées du sommeil, hyperthyroïdie, maladie de Parkinson, épilepsie, dépression, ...)
- **L'hypersomnie primaire ou centrale** : encore mal connue aujourd'hui, qui englobe notamment la narcolepsie, la cataplexie et le syndrome de Kleine-Levin



Symptômes

- **Sensation d'épuisement** avec besoin urgent de dormir
- **Somnolence diurne excessive** ayant des répercussions sur les activités du quotidien : pertes d'attention, difficultés à se concentrer, troubles de la mémoire, ...
- **Allongement de la durée de sommeil nocturne** avec perturbations potentielles telles que réveils répétés et intempestifs, hallucinations, ...
- **Difficultés à se réveiller le matin** malgré une longue nuit de sommeil



Traitement

Dans la majorité des cas, le **traitement de l'hypersomnie** consiste à **traiter ses causes**, avec pour objectif le retour à un sommeil qualitatif et réparateur.

Dans certaines situations, le traitement peut également inclure :

- La mise en place de mesures hygiéno-détériques
- La prescription de médicaments psychostimulants et/ou thymorégulateurs



Prévention

Il n'existe pas à proprement parler de **moyens de prévention de l'hypersomnie**.

Toutefois, faire attention et préserver son hygiène de vie peut aider dans certains cas, et permettre de réduire les risques de développer les symptômes associés à ce trouble du sommeil :

- Adopter une alimentation saine et équilibrée
- Pratiquer une activité physique de façon régulière
- Promouvoir les interactions sociales personnelles et professionnelles