



Les fiches pratiques du réseau CATSS



SOMNAMBULISME



Définition

Le somnambulisme désigne un état où la personne (adulte ou enfant) est capable de se mouvoir alors qu'elle est endormie.

La personne qui vit un épisode de somnambulisme est en mesure de marcher, de parler, parfois même d'échanger. Ses yeux sont ouverts, mais son esprit est endormi.

La personne somnambule n'a pas conscience de ce qu'elle est en train de vivre et elle peut de ce fait adopter des comportements à risque pour elle-même ou pour autrui (mise en danger, agressivité, ...).



Symptômes

Les symptômes du somnambulisme varient en fonction des personnes.

Plusieurs comportements qui se manifestent pendant le sommeil peuvent éveiller les soupçons :

- Des propos incohérents
- Des actions ou des gestes inhabituels
- Aucun souvenir de l'épisode de somnambulisme au réveil

À noter que certaines personnes sont en mesure de répondre aux questions qu'on leur pose durant cet état.



Traitement

Plusieurs traitements sont possibles :

- **Traitements non médicamenteux** : qui font appel à des médecines alternatives telles que l'hypnothérapie, la relaxation, le yoga ou encore la méditation. Dans la plupart des cas, ces disciplines permettent de diminuer la fréquence des crises.
- **Traitements médicamenteux** : qui peuvent aider à diminuer la fréquence des crises et qui sont réservés aux situations les plus préoccupantes.



Prévention

On ne peut pas prévenir les crises de somnambulisme chez une personne, mais on peut **adapter l'environnement de celle-ci afin d'éviter les prises de risque ou les mises en danger pour elle et/ou autrui** :

- Installer des verrous en hauteur aux portes et fenêtres
- Éviter les lits superposés pour les enfants
- Éviter les facteurs déclencheurs comme la fatigue, le stress, la consommation d'alcool, de drogues ou de psychotropes
- ...