

Troubles du sommeil

dans la maladie de Parkinson

⚠ IMPORTANT

Parlez-en à votre médecin,
il peut vous aider à améliorer
votre qualité de vie

**Ces troubles peuvent être présents dès le début de la maladie,
80 % des patients sont ou seront concernés**



Insomnie

Problème de maintien
de sommeil

CAUSES MULTIPLES



Dépôt d'une protéine¹
dans la zone de régulation
du sommeil



Anxiété et/ou dépression



Certains traitements



Problèmes moteurs²,
lenteur des mouvements et
problème de coordination



Douleurs pendant
les phases OFF³

CONSÉQUENCES MULTIPLES



Fatigue



Augmentation des troubles
de la concentration



Aggravation des symptômes
moteurs²



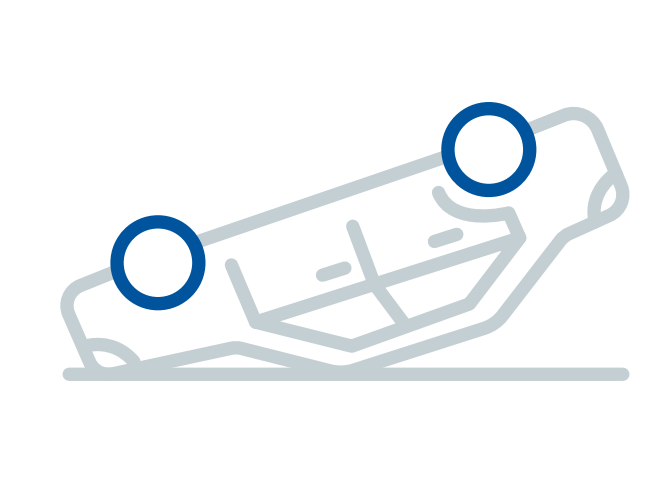
Somnolence

Envie de s'endormir durant la journée
dans des situations inadaptées

CAUSES MULTIPLES



Certains traitements
qui peuvent parfois
être modifiés



Risque accru d'accident
de la route

CONSÉQUENCES MULTIPLES



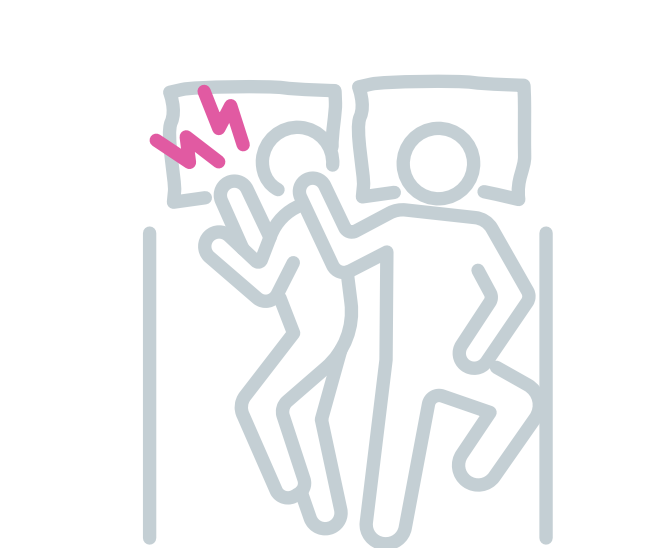
Sommeil agité

Trouble du comportement durant
le sommeil paradoxal⁴ / vivre ses rêves

CAUSES MULTIPLES



Perturbation au niveau
du tronc cérébral



Gêne pour le conjoint

CONSÉQUENCES MULTIPLES

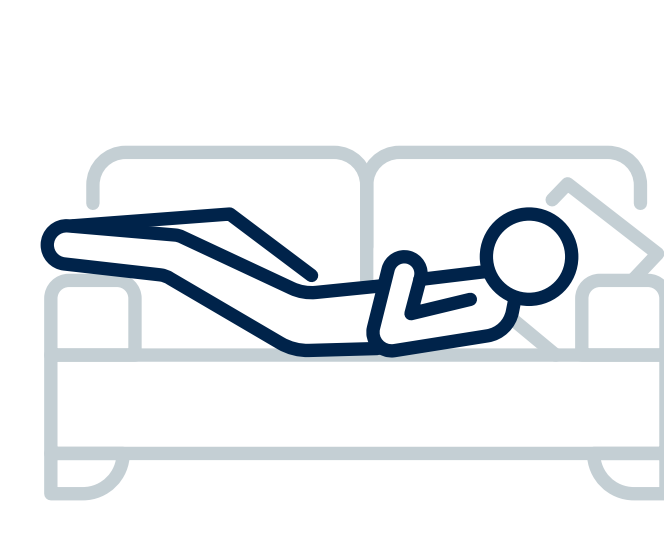
GUIDE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SOMMEIL



Horaires de sommeil
réguliers



Évitez les boissons éveillantes
trop tard dans la journée (café, thé...)



Évitez les siestes
trop longues



Pratiquez une activité physique
dans la journée (plutôt en début
de journée pour faciliter
l'endormissement)



Diminuez les soucis
car stress et anxiété
= sources de mauvais sommeil

- Protéine (alpha-synucléine) qui est abondante dans le cerveau humain.** Elle forme des dépôts d'agrégats que l'on retrouve dans certaines pathologies telles que la maladie de Parkinson.
- Symptômes moteurs de la maladie de Parkinson :** symptômes qui concernent le mouvement, tels que : ralentissement des gestes, tremblement au repos, mouvements involontaires, rigidité...
- La phase OFF** correspond à la période où les symptômes de la maladie de Parkinson réapparaissent après la phase ON, car la lévodopa n'agit plus.
- Sommeil paradoxal :** période durant laquelle l'activité cérébrale est proche de celle de la phase d'éveil.

Document réalisé avec le conseil scientifique du Dr Dodet, neurologue, somnologue, service des pathologies du sommeil
Centre de référence : Narcolepsie, hypersomnie et syndrome de Kleine-Levin Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière, Paris