

Alcool et Sommeil

Introduction

Le sommeil est essentiel pour une cognition optimale, la fonction immunitaire et la santé générale. Les troubles du sommeil sont parmi les problèmes cliniques les plus courants. Un mauvais sommeil peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, de cancers, d'obésité, de diabète ainsi que d'accidents, de troubles psychiatriques et autres addictions. La consommation d'alcool a des répercussions négatives sur la quantité et la qualité de sommeil.

Chiffres sur les troubles du sommeil en France

- 1 personne sur 3 est concernée par un trouble du sommeil
- 17 % des personnes ont des troubles du rythme circadien veille-sommeil
- 16 % des Français déclarent souffrir d'insomnie
- 5 % souffrent du syndrome des jambes sans repos
- 4% souffrent d'apnée du sommeil
- Les français dorment en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans

Relation alcool et sommeil :

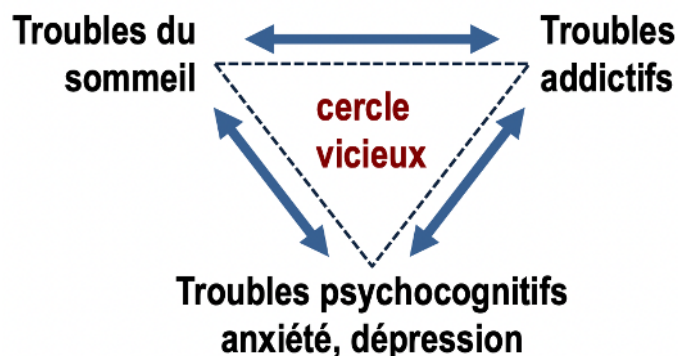
L'alcool **perturbe les cycles du sommeil** et **exacerbe certains troubles du sommeil avec l'insomnie**, l'apnée du sommeil (obstructive et/ou centrale), les ronflements, les troubles respiratoires du sommeil. **On ne dort donc pas plus « profondément » avec la consommation d'alcool, le sommeil est plus fragmenté.**

Toutes ces perturbations peuvent avoir des répercussions sur les périodes d'éveil. La consommation d'alcool entraîne une diminution de la latence d'endormissement, une diminution de la durée totale de sommeil avec moins de sommeil paradoxal et plus de sommeil lent profond. Lorsque l'alcoolémie diminue en deuxième partie de nuit avec la dégradation de l'alcool, le sommeil est perturbé, fragmenté de nombreux réveils et de mouvements corporels.

insomnie dans l'alcoolodépendance : 36-91%	latence sommeil	sommeil lent profond	sommeil paradoxal	apnées du sommeil
alcool	↕	↗	↘	↗

Dematteis M et Pennel L, Traité d'addictologie, 2016. A noter qu'une faible consommation d'alcool peut augmenter la latence d'endormissement (effets excitants), mais cet effet s'estompe rapidement pour laisser place à une diminution de la latence. Une tolérance à l'effet « assommer » de l'alcool se développe systématiquement, mais plus ou moins rapidement.

Différents mécanismes par lesquels l'alcool perturbe le sommeil ont été identifiés. En étant à l'origine de 30% des myocardopathies dilatées non-ischémiques, l'alcool favorise l'insuffisance cardiaque qui est une cause d'apnées centrales du sommeil. En rapport ou indépendamment d'une polyneuropathie périphérique, la consommation d'alcool aggrave ou favorise les impatiences et les mouvements périodiques des jambes au cours du sommeil. La consommation d'alcool avant de dormir diminue la sécrétion de l'hormone de croissance.



Troubles du sommeil et troubles de l'usage d'alcool, des perturbations à long terme et plus de risques de rechute.

Selon les études, **plus de la moitié à 3/4 des patients alcoolodépendants souffrent d'une insomnie même après plusieurs semaines de sevrage.**

De nombreuses études suggèrent

aussi que les troubles du sommeil, notamment les difficultés d'endormissement et les altérations du sommeil paradoxal (latence, pourcentage, densité) sont associées à un **risque majoré de rechute**. La rechute est 2 fois plus fréquente lorsque l'insomnie préexiste (60 vs. 30%, suivi pendant 5 mois), indépendamment de la sévérité de l'addiction ou d'une dépression associée. La consommation d'alcool pour s'endormir et l'usage d'hypnotique augmentent le risque de rechute de 3 et 4 fois, respectivement. **Il est envisageable que le traitement de l'insomnie pourrait prévenir les rechutes.** Certains traitements de l'alcoolodépendance (benzodiazépines, baclofène, naltrexone et nalméfène) peuvent aussi être à l'origine de troubles respiratoires nocturnes ou d'insomnie. Les très nombreuses perturbations causées par la consommation d'alcool sur le sommeil contribuent à la somnolence diurne excessive et aux conséquences psychosociales.

Recommandations

- Compte tenu de la force des preuves liant la consommation d'alcool aux troubles de sommeil, il est essentiel d'accroître la sensibilisation aux troubles de sommeil liés à la consommation d'alcool car même une consommation faible d'alcool peut perturber le sommeil (qui n'est pas plus profond mais plus fragmenté)
- Les troubles du sommeil peuvent favoriser l'initiation, la maintenance et favoriser la rechute chez les patients avec un TUA ; les troubles du sommeil constituant donc un facteur de vulnérabilité aux addictions, il est recommandé de les prendre en charge
- La majorité des patients alcoolodépendants souffre d'insomnie, la prise en charge des troubles du sommeil peut contribuer à améliorer la qualité de vie et renforcer la motivation au changement

Fiche réalisée par :

Mme Naouras Bouajila
Pr Mickael Naassila
Pr Maurice Dematteis
Pr François Paille