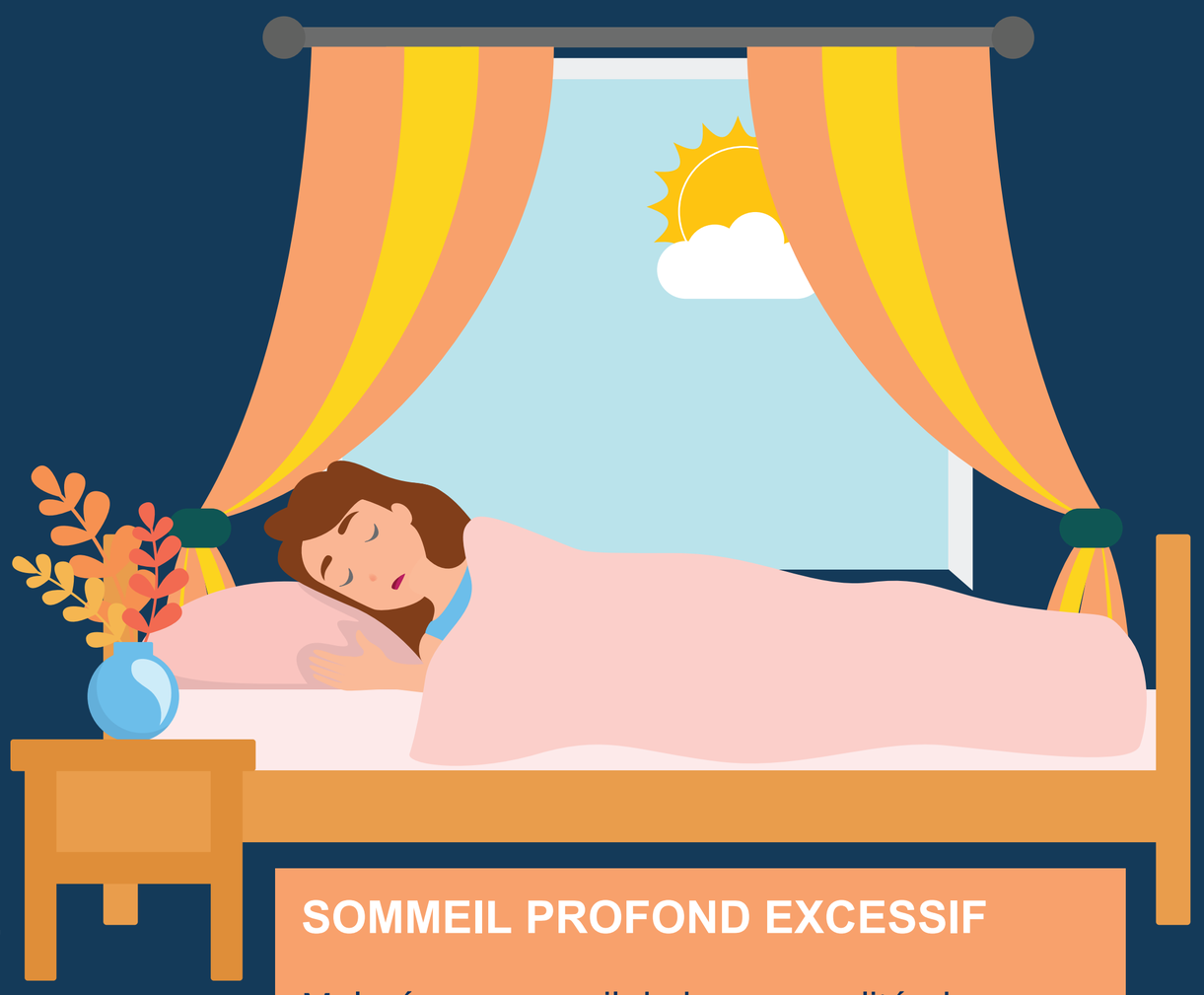
L’HYPERSOMNIE IDIOPATHIQUE

L’hypersomnie Idiopathique (HI) est un trouble neurologique du sommeil, caractérisé par un sommeil excessif, une somnolence diurne chronique et des troubles cognitifs.

Malgré une grande quantité de sommeil de bonne qualité, les personnes atteintes d’HI sont dans un état constant de somnolence. C’est une maladie handicapante, aux conséquences débilitantes, qui souvent, nuisent considérablement à la vie sociale, scolaire et professionnelle.



SOMMEIL PROFOND EXCESSIF

Malgré un sommeil de bonne qualité, de quantité adéquate, voire extraordinaire (ex.: 11 heures ou plus, par nuit ou sur une période de 24 heures) les personnes atteintes d’HI se sentent encore extrêmement somnolentes pendant la journée.

RÉVEIL D’UNE DIFFICULTÉ EXTRÊME ET PROLONGÉE - L’IVRESSE DU SOMMEIL

On y retrouve : la confusion, la désorientation, l’irritabilité et une mauvaise coordination, avec un désir incontrôlable de vouloir retourner dormir. Cela peut aussi être accompagné de comportements automatiques (faire des tâches sans s’en apercevoir consciemment et sans se souvenir de les avoir effectuées, ex.: éteindre les réveils ou répondre au téléphone). Ceci est connu d’un point de vue clinique, comme “l’ivresse du sommeil”.

SOMNOLENCE DIURNE EXCESSIVE (SDE) CHRONIQUE

Les personnes atteintes d’HI déclarent ne jamais se sentir complètement éveillées. Ce n’est pas rare qu’une SDE entraîne de longues siestes en journée, qui typiquement, ne sont pas rafraîchissantes.

TROUBLES COGNITIFS

Généralement représentés par le terme de “brouillard cérébral". Cela donne des problèmes de mémoire, de comportement automatique, de concentration et de déficit d’attention.

La plupart des personnes peuvent se sentir fatiguées et parfois excessivement somnolentes, particulièrement lorsqu’elles ne dorment pas suffisamment. Cependant, les personnes atteintes d’HI éprouvent une somnolence extrême malgré une quantité de sommeil adéquate (ex.: 7 à 8 heures) ou généralement plus que suffisante (ex.: 10 à 11 heures). Leur sommeil peut être profond et ininterrompu, mais il n’est pas réparateur.

HYPERSOMNOLENCE AUSTRALIA

www.hypersomnolenceaustralia.org.au

AVERTISSEMENT - Le contenu de cette affiche n’est fourni qu’à titre purement informatif et il ne remplace pas un avis médical. Toute inquiétude concernant votre santé doit être vue avec votre médecin

© 2021 Hypersomnolence Australia