



ADHD Awareness Month

October 2020



Question 9 : Quels liens entre le TDAH et les problèmes de sommeil?

Une réponse de deux phrases : Le TDAH et les problèmes de sommeil sont intimement liés chez 80% des enfants et des adultes atteints de TDAH au cours de leur vie. Le manque de sommeil aggrave des symptômes de TDAH et augmente les risques de dépression (hivernale ou pas), d'obésité et de maladies chroniques à long terme.

Une réponse de deux paragraphes :

Le TDAH est-il un trouble du sommeil ?

Le TDAH et les problèmes de sommeil sont intimement liés chez la majorité des enfants et des adultes et commencent généralement dans la petite enfance. La plupart des gens ont du mal à s'endormir à l'heure, ce qu'on appelle chez les enfants une « résistance au coucher » et chez les adultes un « type du soir » ou « type vespéral ». Ce trouble du rythme circadien, ou syndrome de retard de phase, est associé à un début retardé de la mélatonine, l'hormone du sommeil, que l'on peut doser dans la salive ([van Veen, 2010](#)). Le TDAH lui-même est associé à une dysrégulation de la dopamine, un neurotransmetteur, qui est généralement produite pendant la journée. Ainsi les perturbations dans le rythme jour/nuit semblent pouvoir être impliquées dans le TDAH. Ce qui nous amène à la question : le TDAH pourrait-il (aussi) être un trouble du sommeil ([Bijlenga 2019](#)) ? Nous testons cette hypothèse dans nos recherches. Si cela est vrai, le traitement d'un retard du rythme pourrait améliorer les symptômes de TDAH et conduire à une nouvelle perspective dans le traitement du TDAH.

Plusieurs autres troubles du sommeil sont associés au TDAH outre le retard du rythme du sommeil : jambes sans repos (agitation avant de s'endormir), mouvements périodiques des membres (agitation pendant le sommeil), insomnie (excitation, inquiétude au lit) et apnée du sommeil (trouble de la respiration) ([Vogel, 2017](#); [Wynchank 2016, 2017](#)). Certaines personnes avec TDAH peuvent avoir plusieurs troubles du sommeil en même temps. Si un trouble du sommeil perturbé n'est pas traité, le prise en charge du TDAH ne sera pas optimale à cause de la privation de sommeil qui induit des problèmes de mémoire et d'attention et d'irritabilité.

Traitement du sommeil et du TDAH

Chaque trouble du sommeil a son propre traitement :

- Le retard d'endormissement est traité par la « chronothérapie » consistant en (1) des mesures d'hygiène du sommeil (pas d'écran la nuit ou port de lunettes orange pour protéger les yeux de la lumière bleue, pas de caféine le soir, douche avant le coucher, et autres choses encore), (2) mélatonine avant le coucher, et (3) la lumbinothérapie au petit matin (7 h à 8 h). Cette combinaison est un moyen efficace de réinitialiser le rythme du sommeil tardif en quelques semaines. Seule, l'hygiène du sommeil est généralement insuffisante.
- L'insomnie est traitée efficacement par une thérapie cognitive spéciale pour l'insomnie (<http://freecbti.com/> en Anglais).
- Jambes sans repos en complétant le niveau de ferritine s'il est trop bas, et les médicaments.
- Apnées du sommeil par l'alimentation (plus fréquentes chez les personnes obèses), éviter de la position allongée à plat, des dispositifs dans la bouche pour avancer la mâchoire inférieure ou

Traduction: Dr Hervé CACI (France)



ADHD Awareness Month

October 2020



la langue et, enfin, un appareil de CPAP (*Continuous Positive Airway Pressure*) qui maintient une pression d'air positive dans les voies respiratoires pendant la nuit.

Les connaissances sur les troubles du sommeil progressent mais le traitement n'est pas toujours disponible en psychiatrie ou chez le médecin généraliste. Lorsque, d'une part, le TDAH est traité avec des médicaments et du coaching ou une thérapie cognitivo-comportementale, et, d'autre part, le trouble du sommeil est traité selon les lignes directrices, alors le rythme jour/nuit, la mémoire, l'attention et l'humeur améliorent comme le contrôle sur l'appétit et le poids. À long terme, cela peut prévenir le développement de maladies chroniques. Le sommeil est notre médecine naturelle.

Plus d'information

Le livre « Sleep » de Matthew Walker est facile à lire.

Biographie

La Professeure J.J. Sandra Kooij est psychiatre et chercheur spécialisé dans le TDAH et le sommeil chez les adultes. Elle est affiliée à l'*Amsterdam University Medical Center/VUmc* et *PsyQ*, pour des programmes psycho-médicaux à La Haye (Pays-Bas).



Traduction: Dr Hervé CACI (France)

