

TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – www.tdah-partout-pareil.info – info@tdah-partout-pareil.info

Les liens entre les troubles du sommeil et le TDAH : qu'en sait-on aujourd'hui ?

Entrevue avec Sandra KOOIJ, Psychiatre chez PsyQ (La Haye), Responsable du Kenniscentrum ADHD bij Volwassenen (le centre de connaissances pour le TDAH chez l'adulte), Professeur Associé en Psychiatrie au VUMC (l'Hôpital de l'Université Libre d'Amsterdam) et Présidente-Fondatrice du European Network Adult ADHD (Réseau Européen du TDAH Adulte)

- Par Fred SCHENK, Président-Fondateur de l'association TDAH Partout Pareil - 6 septembre 2017

Depuis plusieurs années les chercheurs et les spécialistes médicaux du TDAH essaient de comprendre davantage les liens entre le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) et différents troubles associés. Les associations les plus connues étant celles avec les DYS, le TSA (Troubles du Spectre Autistique) et le HP (Haut Potentiel), les troubles du sommeil méritent aussi une attention particulière. Sandra Kooij en a fait une synthèse qu'elle a exposée lors du ECNP Conference, tenu du 2 au 5 septembre dernier. A la suite de l'entrevue que j'ai pu avoir avec elle, je vous fait ici le résumé de son exposé.

Environ 75% des enfants et adultes avec le TDAH ont également des troubles du sommeil, or, jusqu'à maintenant, les deux ont été considérés comme deux conditions distinctes. Cependant, en rassemblant les données des différentes études récentes, les chercheurs suggèrent une nouvelle théorie en supposant qu'une grande partie du TDAH pourrait être associé au trouble du rythme circadien du sommeil.

Sandra KOOIJ : « De multiples études montrent que des personnes avec le TDAH rencontrent aussi des problèmes de sommeil. Ce que nous faisons ici est d'amener cette association de troubles à une étape logique : la synthèse des données rassemblées nous mène à dire, sur la base des preuves existantes, qu'il semble que le TDAH et les problèmes circadiens sont étroitement liés entre eux chez une majorité de patients.

Nous y croyons car le rythme jour-nuit est perturbé, tout comme le moment des différents processus physiques : pas seulement celui du sommeil mais aussi celui de la température corporelle, des mouvements rythmiques du sommeil, le temps des repas, etc.

Lorsqu'on passe les preuves en revue, il semble de plus en plus probable que le TDAH et les troubles du sommeil sont deux revers de la même médaille 'mentale'. »

Sandra KOOIJ cite ensuite les liens qui l'ont menée à cette synthèse :

- Chez 75% des patients avec le TDAH, la phase physiologique de sommeil - celle durant laquelle les personnes montrent les signes physiologiques associés au sommeil, comme les changements de niveaux de l'hormone du sommeil (la mélatonine) et les modifications dans les mouvements liés au sommeil - est retardée d'une heure et demie.
- Les changements de la température corporelle associés au sommeil sont également retardés (ce qui reflète des modifications dans la mélatonine).
- Beaucoup de troubles liés au sommeil sont associés au TDAH, y inclus le syndrome des jambes sans repos, l'apnée du sommeil et la perturbation du rythme circadien, le décalage de la phase de sommeil.
- Des personnes avec le TDAH sont souvent plus alertes le soir, ce qui est à l'opposé de ce que l'on trouve dans la population générale.

TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – www.tdah-partout-pareil.info – info@tdah-partout-pareil.info

- Beaucoup de personnes souffrant de ces problèmes trouvent un bénéfice en prenant de la mélatonine le soir ou faisant de la luminothérapie le matin, ceci peut aider à rétablir le cycle circadien.
- De récentes recherches ont montré que 70% des personnes souffrant de TDAH présentent une hypersensibilité à la lumière qui les amènent à porter des lunettes de soleil pendant de longues périodes de la journée, et ceci peut accentuer les problèmes associés au cycle circadien.
- Un sommeil tardif chronique mène à un manque de sommeil chronique, qui s'associe à l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires et le cancer. Cette cascade de conséquences négatives sur la santé pourrait être prévenue en régulant le rythme de sommeil.

Sandra KOOIJ : « Nous travaillons actuellement sur la confirmation de la relation physique-mentale en trouvant des biomarqueurs comme des taux de Vitamine D, glycémie, taux de cortisol, pression artérielle sur 24 heures, la variation du rythme cardiaque, etc. Si le lien se confirme, une question intéressante peut être posée : est-ce le TDAH qui cause les troubles du sommeil ou est-ce que ce sont les troubles du sommeil qui causent le TDAH ? Dans le dernier cas, nous pourrions être en mesure de traiter certains cas de TDAH avec des méthodes non médicamenteuses comme la modification des cycles de lumière ou de sommeil et aussi éviter l'impact négatif de la perte de sommeil chronique sur la santé. »

« Nous ne prétendons pas que tous les problèmes du TDAH sont liés à ces cycles circadiens, cependant il semble que ce soit de plus de plus un élément important. »

Lors de notre entrevue, Sandra KOOIJ m'a fait part d'autres études qu'elle a en projet et m'a parlé aussi de la parution d'un nouveau livre de sa main au sujet du TDAH chez l'adulte. Je vous en donnerais de plus amples d'informations prochainement.

Pour obtenir plus d'informations sur le TDAH et l'association internationale TDAH Partout Pareil :

Site internet : www.tdah-partout-pareil.info

Email : info@tdah-partout-pareil.info

Page Facebook : www.facebook.com/tdah.partout.pareil