

TROUBLES DU SOMMEIL
ET HANDICAP**Le cauchemar
des familles**

Fréquents, les troubles du sommeil chez les enfants et adolescents handicapés freinent leur disponibilité, leur développement et leurs apprentissages, bouleversant l'ensemble de la cellule familiale. Quelles solutions pour des nuits plus douces ? L'hôpital neurologique de Lyon-Bron et un réseau rhônalpin de rééducation travaillent sur cette question.

Des causes multiples

La perturbation du rythme sur vingt-quatre heures est, avec les syndromes d'apnée, l'une des principales causes des troubles du sommeil. Celui-ci est mal réparti, décalé, de mauvaise qualité. L'horloge biologique de l'enfant est alors désynchronisée par rapport au rythme ordinaire jour/nuit.

En cause : l'absence de repères clairs dans la journée et/ou d'activités physiques suffisantes, ou une lésion de cette même horloge ou encore une sécrétion inappropriée de la mélatonine*.

« Chez les aveugles, la perte de la vision et donc de la perception de la lumière entraîne la perturbation du rythme veille-sommeil » explique



Hélène Bastuji médecin spécialiste du sommeil à l'unité d'hypnologie de l'hôpital neurologique de Lyon.

Les problèmes de reflux gastrique

ou de constipation, les douleurs liées aux appareillages ou à l'impossibilité de changer de position sont fréquents, notamment chez les enfants polyhandicapés, et constituent autant d'éléments perturbateurs supplémentaires. On peut évoquer aussi l'existence possible d'une épilepsie qui entraîne une fragmentation du sommeil.

Pour assurer le meilleur confort possible, il convient de surveiller les points d'appui et utiliser des coussins afin de faciliter la détente du corps.

Otites à répétition, problèmes dentaires, troubles respiratoires d'origines diverses sont également responsables de nuits morcelées. Souvent le handicap de l'enfant ne lui permet pas d'exprimer son mal-être, d'où la nécessité d'être vigilant et de repérer toute cause organique éventuelle afin d'y remédier rapidement.

**Une mutualisation
indispensable dès savoirs**

L'association Réseau Lucioles, basée dans l'Ain et dont l'objectif

est d'améliorer l'accompagnement des personnes atteintes d'un handicap mental sévère, a effectué en 2009 une étude portant sur près de 300 familles. Il en résulte que 94 % d'entre elles doivent faire face aux difficultés de sommeil de leur enfant et que 60 % des parents trouvent la prise en charge peu ou pas efficace après une consultation médicale.



Jean-Marie Lacau, responsable de l'association, précise : « Le livret que nous avons réalisé suite à cette étude, en

collaboration avec le Réseau R4P (Réseau régional de rééducation et de réadaptation pédiatrique en Rhône-Alpes) et des spécialistes du sommeil, a pour but d'aider au diagnostic, de conseiller les familles et de permettre aux parents de s'approprier les outils fournis afin de sensibiliser les médecins. Nous sommes dans ce domaine encore en recherche de

