

Paralysie du sommeil - Causes, symptômes et traitement

La paralysie du sommeil est une parasomnie fréquente. Bien que bénin, ce trouble du sommeil peut s'avérer effrayant, surtout s'il s'accompagne d'hallucinations. Le point sur les causes et les traitements de la paralysie du sommeil.



1. [Définition](#)
2. [Causes](#)
3. [Symptômes](#)
4. [Traitement et prévention](#)
5. [Pour aller plus loin](#)
6. [A lire également](#)

Définition

La paralysie du sommeil est un trouble qui peut survenir pendant l'endormissement (état hypnagogique) ou au réveil (état hypnopompique). Le sujet ne peut ni bouger ni parler, il est comme paralysé. Cet état, qui peut durer quelques secondes ou quelques minutes, est souvent accompagné d'hallucinations. Entre 20% et 30% de la population aurait été victime de la paralysie du sommeil, surtout pendant l'adolescence. La fatigue, le stress et l'anxiété sont les principaux responsables de ce trouble du sommeil.

Causes

Habituellement, le corps est paralysé pendant le sommeil paradoxal (phase de sommeil avec rêves) : un neurotransmetteur, la glycine, empêche les muscles de bouger pendant les rêves. La paralysie du sommeil anormale survient lorsque les fonctions motrices du corps restent inhibées au moment du réveil, ou lorsque le mécanisme se déclenche manière prématurée. La sensation de peur et les éventuelles hallucinations

sont provoquées par l'état de conscience intermédiaire du cerveau qui cherche une explication à la paralysie. La paralysie du sommeil peut être due au stress, à l'anxiété, au surmenage, à une modification brutale du mode de vie (deuil, déménagement, nouveau travail), ou à des horaires de sommeil irréguliers. Elle fait également partie des symptômes de la narcolepsie.

Symptômes

Au cours d'une expérience de paralysie du sommeil, le sujet se réveille sans pouvoir bouger, ni parler. Les seuls muscles actifs sont les muscles oculaires et les muscles respiratoires. La sensation est similaire à celle d'un rêve éveillé. Les crises sont le plus souvent courtes et n'excèdent pas quelques minutes. Elles peuvent se produire au moment de l'endormissement (état hypnagogique) ou du réveil (état hypnopompique). Cette paralysie est généralement associée à des hallucinations, de nature variable selon les cas. Les hallucinations les plus fréquentes se traduisent par l'impression de sentir une présence hostile dans la pièce et/ou une pression sur le corps (le plus souvent sur la poitrine). Il peut également s'agir d'hallucinations auditives (craquements, bruits de pas), visuelles (perception d'objets ou de lumière) ou kinesthésiques (sensation de chute, de flottement, vibrations). Ces hallucinations peuvent être source d'anxiété, voire d'insomnie : la personne a peur de subir une nouvelle expérience.

Traitement et prévention

Consulter un médecin est indispensable, et surtout conseillé en cas de crises fréquentes pour limiter les conséquences psychologiques. L'abstention médicamenteuse est généralement de mise, bien que des antidépresseurs puissent être utilisés dans les cas les plus graves. Pour éviter les expériences de paralysie du sommeil, il suffit parfois de ne pas y penser avant de s'endormir. Eviter les situations stressantes et maintenir une bonne hygiène de sommeil (dormir à horaires réguliers) permet de limiter les crises. L'utilisation de techniques de relaxation peut y contribuer.

Pour aller plus loin

Paralysie et hallucinations du sommeil, Sommeil et médecine générale.

A lire également

Paralysie du sommeil : définition *Crédits photo : © ruigsantos - Fotolia.com*

Ce document intitulé « Paralysie du sommeil - Causes, symptômes et traitement » issu de **Journal des Femmes Santé** (sante-medecine.journaldesfemmes.com) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. Vérifiez ici.