

le sommeil ne retrouve pas son rythme normal, même lorsque l'état dépressif est amélioré. Il est important de porter une attention particulière à une bonne hygiène du sommeil, par exemple en éliminant la caféine et en respectant un horaire régulier de veille-sommeil. L'apprentissage et la pratique de stratégies de relaxation peuvent également être très bénéfiques. Il peut aussi être aidant de suivre une thérapie cognitive-comportementale, visant spécifiquement le traitement de l'insomnie. Plus un individu met en pratique de telles stratégies lorsqu'il se sent bien, plus il pourra les utiliser facilement s'il y a récurrence de la dépression. Lorsqu'un individu présente une histoire de dépression, des changements au niveau du sommeil peuvent annoncer une récurrence. Ainsi, contrôler le problème d'insomnie aussitôt que possible améliorera probablement le cours de la maladie. Considérant l'association importante entre les perturbations du sommeil et la dépression, il peut même être envisagé de reprendre le traitement pour la dépression dès ce stade, avant que l'épisode ne s'aggrave.

#### **Les antidépresseurs affectent-ils le sommeil?**

La plupart des antidépresseurs ont des effets sur le sommeil. Tel que mentionné, certains d'entre eux, comme le Mirtazapine, ont l'avantage d'être sédatifs et peuvent donc être administrés le soir pour traiter l'insomnie. D'autres antidépresseurs, par exemple le Bupropion, rendent le patient plus alerte et éveillé. Ainsi, ils sont utiles lorsqu'un patient dépressif souffre également d'hypersomnie. En début de traitement par antidépresseur, certains patients trouvent qu'il est plus difficile de s'endormir et se plaignent de perturbations du sommeil. Ces perturbations durent habituellement 4 ou 6 semaines. Néanmoins, si ces effets persistent, un autre antidépresseur devrait plutôt être utilisé. On peut également ajouter un autre médicament favorisant le sommeil. L'enregistrement en laboratoire du sommeil montre que les antidépresseurs ont un effet important sur le sommeil paradoxal, qui est diminué. Lorsqu'ils débutent un traitement par antidépresseurs, les patients remarquent parfois qu'ils présentent des rêves plus vivides et parfois même des cauchemars, ce qui peut devenir problématique. Une surabondance de rêves peut également survenir lors du retrait d'un antidépresseur.

Malheureusement, les antidépresseurs peuvent

causer ou empirer d'autres troubles du sommeil, tels que le syndrome des jambes sans repos, les mouvements périodiques des jambes au cours du sommeil et le bruxisme du sommeil (grincement de dents), résultant souvent en des interruptions du sommeil. Toutefois, le Bupropion a tendance à ne pas avoir cet effet et semble en fait être un traitement efficace pour les mouvements périodiques des jambes au cours du sommeil.

En résumé : les troubles de l'humeur et particulièrement la dépression sont associés à l'insomnie et l'hypersomnie. Chez les individus présentant une vulnérabilité, les problèmes de sommeil devraient être pris en compte. Faciliter un meilleur sommeil peut apporter un soulagement significatif et aider un patient à faire face à la maladie.

*Eileen Sloan, PhD, MD, FRCP(C), Professeure  
Adjointe de Psychiatrie, Université de Toronto,  
Département de Psychiatrie, Hôpital Mt. Sinai,  
Toronto.*

## **SOMMEIL ET DÉPRESSION**



**Canadian Sleep Society  
2007**

© 2007 Canadian Sleep Society

## SOMMEIL ET DÉPRESSION

On observe fréquemment des perturbations du sommeil chez les patients souffrant de troubles psychiatriques. Une importante étude menée dans la communauté rapporte qu'une plus grande proportion de sujets atteints d'insomnie (difficulté à dormir) ou d'hypersomnie (une somnolence excessive durant la journée, malgré un sommeil considéré normal) présentent un trouble psychiatrique majeur, lorsqu'on les compare à des sujets non-atteints de ces troubles du sommeil. En outre, un patient atteint d'insomnie présente plus de chance de développer une dépression au cours de sa vie. Plus de 70% des patients atteints d'une condition psychiatrique souffrent d'insomnie et malheureusement, il arrive que les perturbations du sommeil demeurent, même lorsque la maladie est en rémission.

### Les troubles psychiatriques causent-ils des troubles du sommeil?

Il est bien établi que des perturbations du sommeil surviennent souvent lorsqu'une maladie psychiatrique se développe. Cette association n'est pas surprenante, puisque l'état d'hyperactivation et l'anxiété qui accompagnent de telles maladies nuisent également au sommeil. Cependant, il existe certains indices montrant que la situation inverse peut également survenir. En effet, l'insomnie peut déclencher une maladie psychiatrique, ou encore elle peut créer un nouvel épisode chez une personne présentant déjà une vulnérabilité. Cette association pourrait être liée au fait que la santé mentale et le sommeil sont contrôlés par des mécanismes cérébraux communs. Quand ces mécanismes sont altérés ou deviennent perturbés, tant les problèmes de sommeil que les maladies psychiatriques peuvent survenir.

### Comment les troubles de l'humeur affectent-ils le sommeil?

La dépression est le trouble de l'humeur le plus répandu. Environ 1 femme sur 4 souffrira d'un épisode dépressif à un moment ou l'autre de sa vie. Le nombre de cas chez les hommes est moindre, mais une proportion importante souffrira également de cette condition. La dépression majeure est diagnostiquée lorsqu'il y a présence d'humeur dépressive ou d'une perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités et ce, pendant au moins 2 semaines (la plupart du temps, les symp-

tômes sont présents beaucoup plus longtemps). Ce sentiment est accompagné de plusieurs autres symptômes, tels qu'une difficulté à penser ou se concentrer; une diminution ou une augmentation significative de l'appétit; la présence d'insomnie ou d'hypersomnie; la présence de pensées récurrentes telles que souhaiter être mort ou penser mettre fin à sa vie.

### Qu'est-ce qui cause la dépression?

Il existe plusieurs causes probables à la dépression. La première est la vulnérabilité génétique. Une histoire importante de dépression au niveau familial augmente la probabilité de développer une condition semblable. La dépression peut également résulter de certaines conditions médicales comme l'hypothyroïdie, un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien et le VIH. Il a été établi qu'une continue perturbation du sommeil contribue à l'humeur dépressive. De plus, certains médicaments dont la Prednisone et l'Interféron, sont connus pour causer la dépression. Par ailleurs, la situation sociale est un autre facteur important. Par exemple, un individu à faible revenu, vivant dans un logement médiocre et recevant peu d'appuis sociaux, ou encore une personne impliquée dans une relation abusive, présente un risque plus élevé de développer une dépression.

### Qu'advient-il du sommeil pendant la dépression?

L'insomnie coïncide avec la dépression plus qu'avec tout autre trouble, médical ou psychiatrique. La perturbation du sommeil (l'insomnie ou l'hypersomnie) est même l'un des symptômes utilisés pour déterminer si un patient est dépressif ou non. Il s'agit souvent d'un des premiers signes visibles de la dépression chez les patients atteints de dépression récurrente, précédant souvent l'humeur dépressive et la perte de plaisir. Typiquement, les patients ont de la difficulté à s'endormir, présentent de nombreux éveils au cours de la nuit et se réveillent trop tôt le matin, demeurant incapables de se rendormir. Ils se sentent très fatigués durant la journée, ce qui rend les autres symptômes de la dépression difficiles à tolérer. Au contraire, certains individus atteints de dépression dorment beaucoup plus qu'à leur habitude. Quand le sommeil des patients atteints de dépression est enregistré en laboratoire, ils présentent un délai d'endormissement, un sommeil moins profond et une faible qualité de sommeil. Ils ont souvent une plus grande quantité de som-

meil paradoxal (stade de sommeil associé aux périodes de rêves) et ce stade survient plus tôt durant la nuit.

### Comment le problème de sommeil est-il traité dans la dépression?

Le traitement doit mettre l'accent sur la condition sous-jacente, à savoir la dépression. Cela est fait à l'aide des antidépresseurs et/ou de la psychothérapie. Plusieurs antidépresseurs sont disponibles de nos jours et la plupart des patients arrivent à trouver un soulagement adéquat à leurs difficultés. La réponse à un antidépresseur varie énormément d'un individu à un autre. Certaines catégories d'antidépresseurs ont tendance à causer de la somnolence. Ainsi, chez un patient atteint à la fois de dépression et d'insomnie, le clinicien peut choisir un de ces antidépresseurs, ce qui contribuera également à traiter le problème de sommeil. Lorsqu'on débute un traitement par antidépresseurs, il est également possible de le jumeler à court terme à un sédatif, tels que Zopiclone ou Lorazépam (particulièrement lorsqu'un problème d'anxiété est également présent). Néanmoins, de tels médicaments devraient être utilisés uniquement à court terme et devraient être cessés lorsque les symptômes de dépression commencent à diminuer. Lorsqu'un patient est déprimé et qu'il présente des difficultés de sommeil sur une longue période de temps, le fait de lui permettre de dormir peut évidemment lui apporter un soulagement significatif, l'aider à faire face à sa maladie et même améliorer son état.

La psychothérapie est une autre façon efficace de traiter la dépression. Lorsqu'un patient présente un épisode dépressif important, le médecin encouragera dans un premier temps la prise de médicaments antidépresseurs. En effet, il est difficile de profiter des bénéfices d'une psychothérapie lorsque les symptômes de dépression sont trop importants. Une psychothérapie peut s'effectuer à long terme, explorant les facteurs passés qui pourraient avoir contribué à la dépression, ou encore avoir augmenté la vulnérabilité à la dépression. Elle peut également être entreprise à court terme, visant alors à corriger la situation actuelle et à enseigner des stratégies pour gérer les pensées négatives qui accompagnent souvent la dépression.

Tel que mentionné précédemment, il est possible que