

Actimétrie: Sommeil et santé mentale

Dr Carcangiu Roberta
Unité d'exploration fonctionnelle de rythmes veille/sommeil
CH Rouffach

Rôle du sommeil sur la santé mentale

- Récupération cérébrale
- Maturation
- Plasticité cérébrale
- Apprentissage/mémoire
- Attention/vigilance
- Equilibre émotionnel

Actimètre

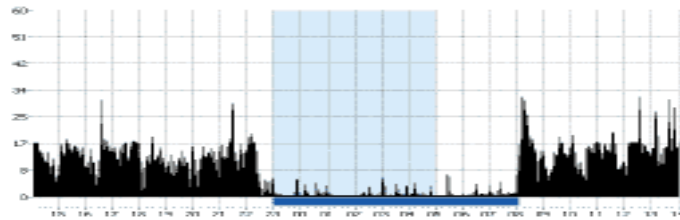


DATE	HEURES	Séquence par			TRAIITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERS
		10h - 11h30	11h30 - 13h	13h30 - 15h30	

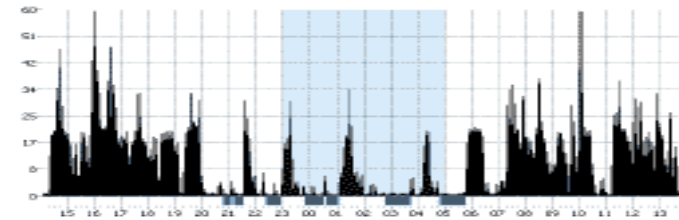


SOMMEIL

Caractérisé par : les réveils nocturnes, la durée du sommeil, la régularité et la qualité de sommeil, le temps de sommeil est analysé et exprimé sur une période de 24 heures.



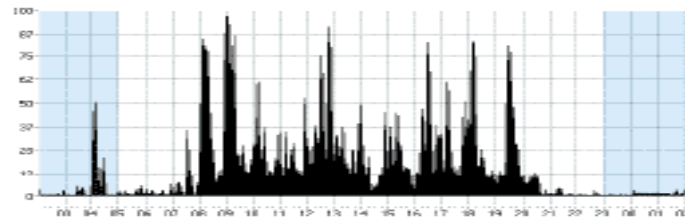
Sommeil normal



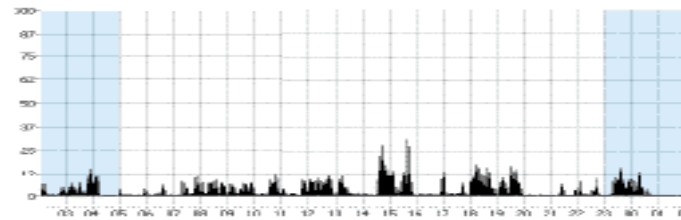
Sommeil faible et agité

PHASE EVEILLEE

Caractérisé par le niveau de l'activité pendant les heures de journée.



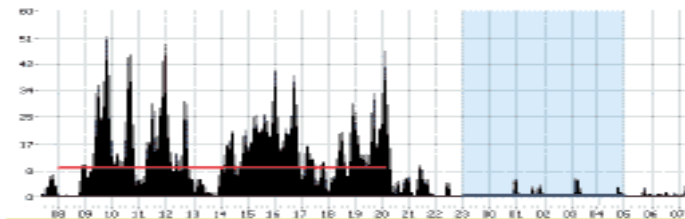
Bon niveau d'activité en journée



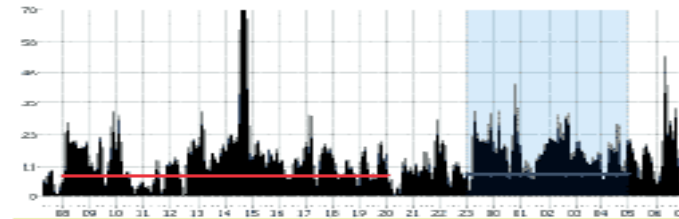
Niveau faible d'activité en journée

RYTHME CIRCADIEN

Caractérisé par le rapport de l'activité entre le jour et la nuit.



Bon rythme



Mauvais rythme

Informations

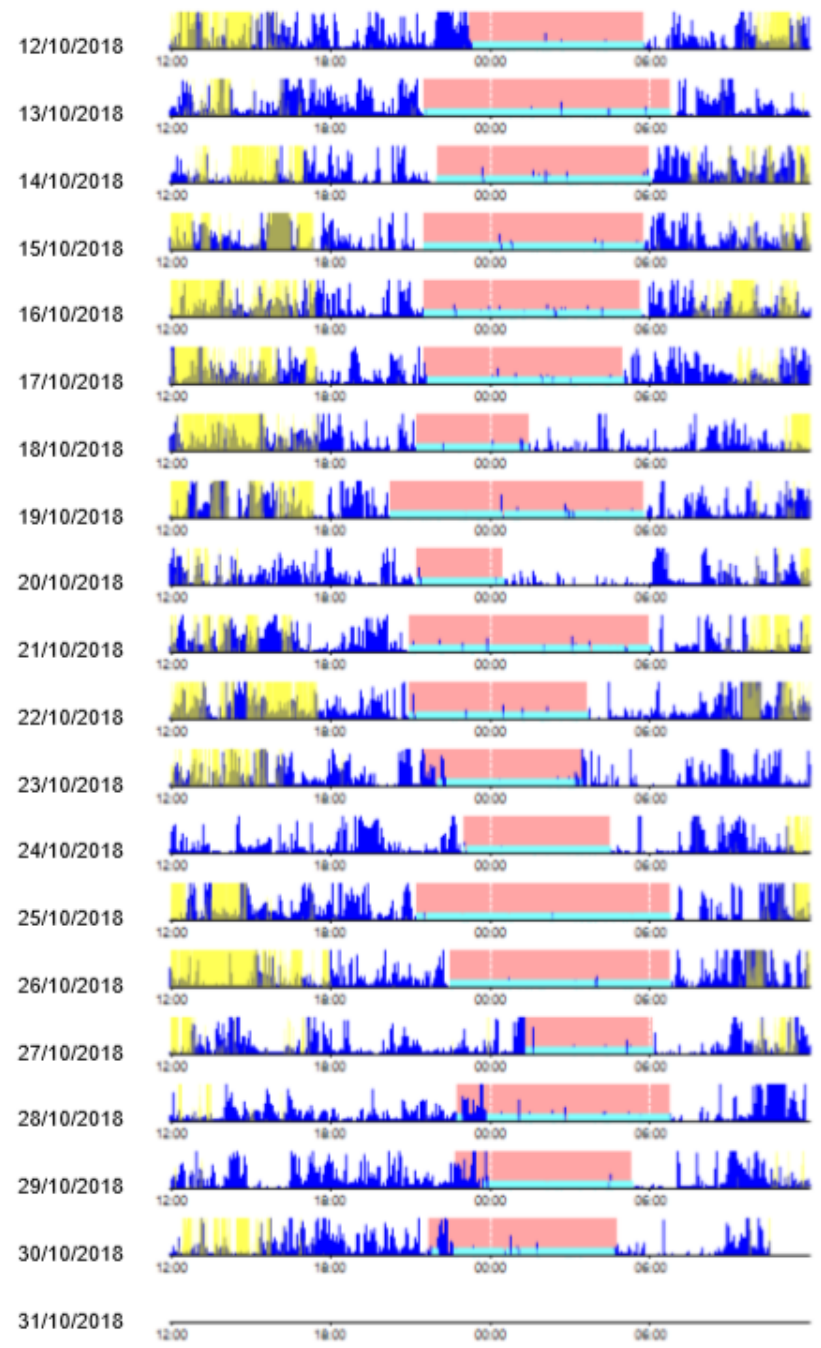
- Sommeil: heure coucher, LE, TTL, TTS, efficience
- Veille: siestes, endormiss. involontaires, hypo/hyperactivité
- Rythme: heure coucher/endorm ; heure lever

Fixes/variables

Hygiène V/S

F. L.

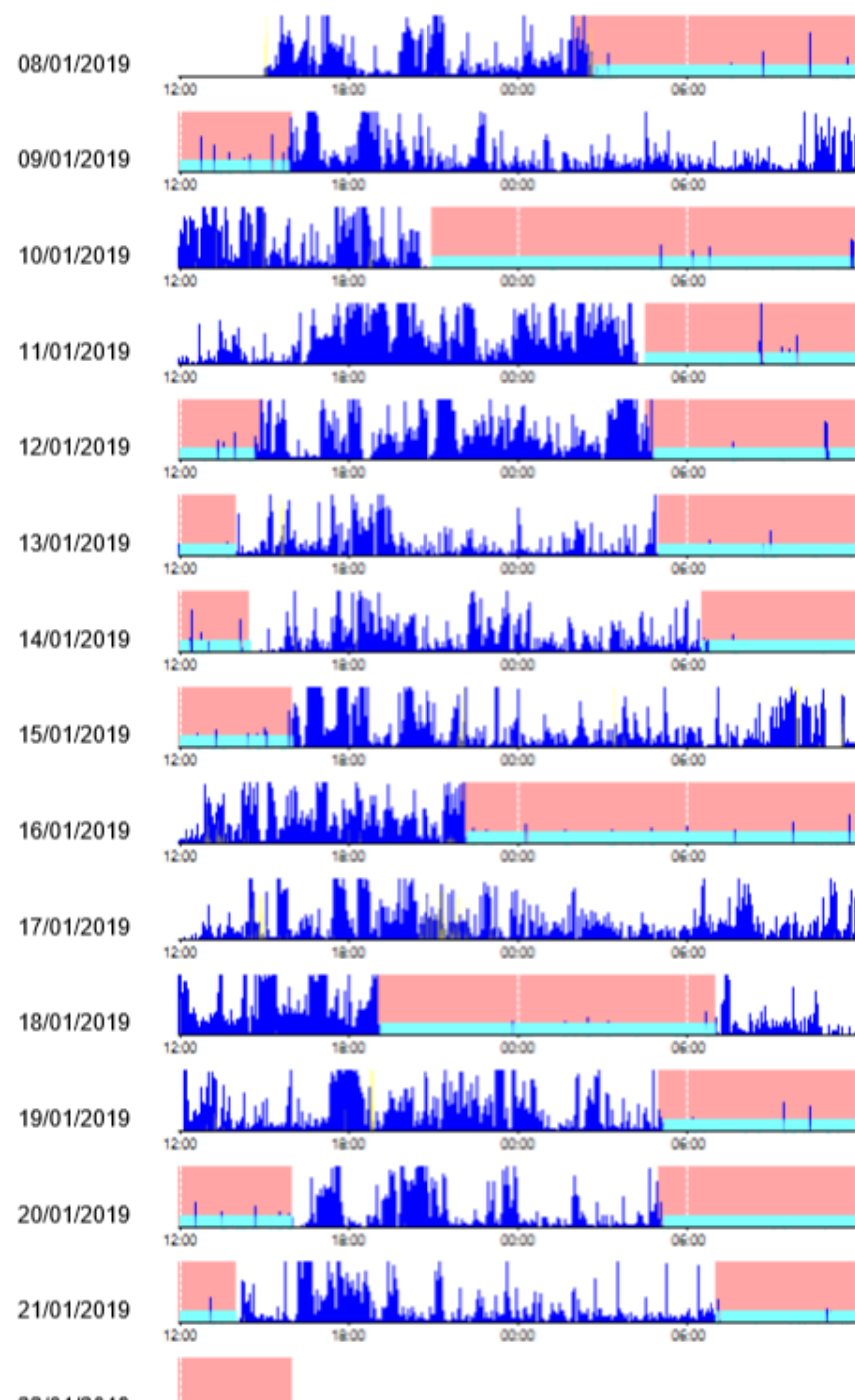
- 31 ans, prof lettre; Eveil déf 3-5h
 - Diner 19h30; C: 21h30; En rapide; Eveil déf 3-5h; L:6h 30
 - WE: 21h30 >>> 6h30 avec éveils
 - Pas sieste; pas SDE
 - Fatigue dès 16h
 - Anxiété; Pas ATCs
-
- Actimétrie: lumineothérapie 30 min à 17h (dès 22/10)



- Eveil matinal précoce
- LE: 6 m; Efficience 87%; TTL 430; TTS 374; WASO: 48
- Q: 1-8

K. L.

- 19 ans, Bac L, Fac Histoire
- Décalage depuis 3 ans
- Absentéisme
- CDD: 10h30>> 23h
- Sommeil: 4h>>> 10h



- Phobie sociale
- Retrait social, procrastination, perte poids, idées noires..

- >>> Résynchronisation

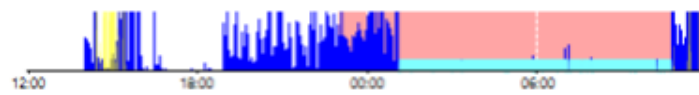
K H.

- 15 ans, en 3^{ème}
- C: 22-23h; End: 1-2h; L:6h; TTS 5h
- Ecrans à 22h
- En vacances: C:3-4h; L:12h

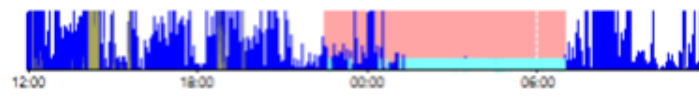
- Ivresse matinale, rares endormiss en classe
- Difficultés scolaires dès CP. CP redoublé. Dyslexie.
- Hospit en psychiatrie à 13 ans: idées suicidaires (Mère idem)

- PSG: SAS et MP exclus. LE 6m; efficience 98%, TTS 8h50.

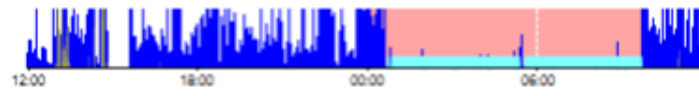
05/02/2019



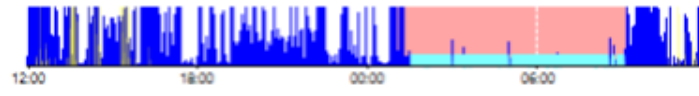
06/02/2019



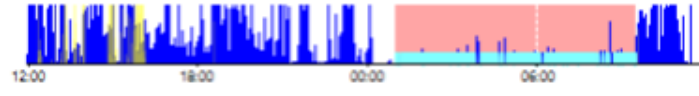
07/02/2019



08/02/2019



09/02/2019



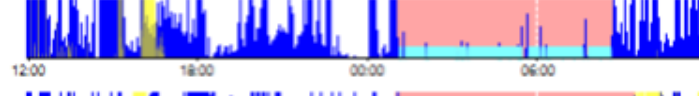
10/02/2019



11/02/2019



12/02/2019



13/02/2019



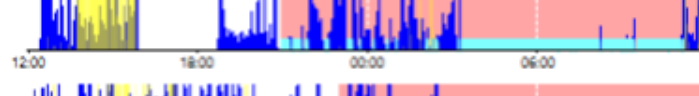
14/02/2019



15/02/2019



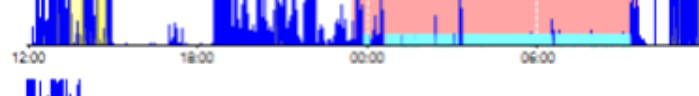
16/02/2019



17/02/2019



18/02/2019



19/02/2019



K H.

- Retard et absentéisme scolaire.
- En vacances se décale progressivement
- End: 3 h et L: 12h
- 3 siestes à 17h-18h

- Qualité 5-6

- LE: 33; efficacité 74%; TTL: 640 m; TTS 471; WASO 135

- TDAH?

Avantages actimétrie/PSG

- A domicile
- Intervalle d'analyse long
- Délai court
- Coût moindre
- Facile à répéter : contrôle post-traitement
Période scolaire/non scolaire
Travail/vacances

Limites actimétrie/PSG

- Repos/activité: veille/sommeil indirects
- Moins précis sur la quantité de sommeil
 - Risque surévaluer si apathie, clinophilie, Park
 - Risque sous-estimer si hyperactivité, MP, SAS, sommeil agité
- Pas stades de sommeil
- Pas adapté au diagnostic SAS/parasomnie/EPI

Objets connectés pour « bien dormir »

Capteurs, bande, masque, lampe etc connectés au smartphone:

Rythme cardio et respi

Mouvements corps

Quantité de sommeil et « phases »

Analyse environnement

Analyse du sommeil de la famille!

Sons et lumières

« Camoufler » le ronflement du conjoint

Conclusions

- Actimétrie est un système simple et efficace pour analyser le rythme et la qualité veille/sommeil à domicile

- Préserver le sommeil >> santé mentale

