



Dr Geoffroy
Professeur en psychiatrie
et Médecin du sommeil

Sommeil et trouble bipolaire

Ce que je retiens de la Conférence
du Dr Geoffroy
Argos 2001 - Février 2022



voir la conférence



55%

déclarent avoir un sommeil perturbé en période
euthymique
(entre les crises maniaques et dépressives)

C'est le trouble résiduel le plus fréquent.
Sommeil moins efficace, moins stable, plus
fragmenté et avec un temps d'endormissement
plus long.

Des chiffres clés



34%

des personnes vivant avec une
maladie psychiatrique font des
cauchemars.

92%

évoquent des difficultés de sommeil
pendant la phase dépressive

Sommeil et perturbation des rythmes

IRRÉGULARITÉ DES RYTHMES VEILLE-SOMMEIL EST UN FACTEUR DE RECHUTE IMPORTANT.

Il invite à être vigilant sur les désynchronisateurs de rythmes.



VEILLÉES NOCTURNES



TRAVAIL DE NUIT



CHANGEMENT DE SAISONS



POST-PARTUM



DÉCALAGES HORAIRES

Il précise à la minute 31 de la conférence les différents facteurs (environnementaux, génétiques, désynchronisateurs) en lien avec le déclenchement des épisodes.



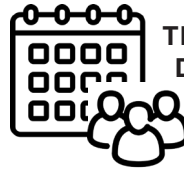
Chronothérapies

Il présente différentes thérapies qui ont pour objectif de favoriser la synchronisation du rythme veille-sommeil.



TCCI

Thérapies Cognitives et Comportementale autour du Sommeil
Il indique qu'elles sont très efficaces.
et doivent être proposées en première intention.



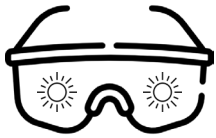
THÉRAPIE INTERPERSONNELLE ET DES RYTHMES SOCIAUX (IPSRT)



MÉLATONINE (AVEC MÉDECIN !)

Explication à la minute 46 des différences effets sur le sommeil en fonction de l'heure de prise, du type de mélatonine et du dosage.

LUMINOTHÉRAPIE (AVEC MÉDECIN !)



ATTENTION : VRAI RISQUE DE VIRAGE MANIAQUE SI MAL UTILISÉE.

Recommandations d'utilisation à la minute 43 de la conférence.
Indication pour un épisode dépressif.
La luminothérapie doit être mise en place avec un médecin.

CONTRE-INDICATIONS :

- Absence de traitement régulateur de l'humeur
- Absence de suivi psychiatrique régulier
- Pathologies rétiniennes (demander l'avis à son ophtalmologue)

Des pathologies peuvent être associées



SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL
POUR 1 PERSONNE SUR 4



SYNDROME DU RETARD DE PHASE
DE SOMMEIL POUR 26%



SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS
POUR 10 À 20%

SOURCES :

Sommeil et trouble bipolaire - Conférence Argos 2001 - Dr Geoffroy - Février 2022

Geoffroy et al JAD 2017 - Geoffroy PA, Biological Psychiatry, 2018

Choukroun J & Geoffroy PA, Chronobiol Med 2019

Geoffroy PA et al, Sleep Med Rev 2019

Geoffroy PA & Palagini L, Prog neuropsychopharmacol Biol Psychiatry, 2021

Henry C et al, ANZIP, 2015



CETTE INFOGRAPHIE EST UN SUPPORT D'ÉCHANGE AVEC VOTRE MÉDECIN. Elle ne remplace en aucun cas un suivi médical ni un traitement prescrit. Toute modification concernant votre santé doit être discutée avec un professionnel de santé qualifié. Je m'appuie sur des sources scientifiques, mais je ne suis pas professionnelle de santé : seul votre médecin pourra vous conseiller personnellement.