

# Étudier le sommeil pour détecter la démence

Certains troubles du sommeil peuvent être un signe avant-coureur de graves maladies du cerveau qui apparaissent parfois bien des années plus tard..

Il nous arrive tous de bouger en dormant. Mais certaines phases de notre cycle de sommeil sont caractérisées par un total relâchement musculaire. Jean-François Gagnon, de l'Université du Québec à Montréal, étudie des cas chez qui ce relâchement normal n'a pas lieu et qui bougent plus que la normale en dormant. Au-delà de l'aspect cocasse de la chose, il peut s'agir du début d'une dégénérescence du cerveau qui mènera à une grave démence souvent plusieurs années plus tard.

Les neurologues divisent le sommeil humain en différentes phases plus ou moins profondes. L'une d'elles, le sommeil paradoxal, est caractérisée par une période riche en rêves, par des mouvements rapides des yeux et par une absence totale de tout tonus musculaire, une paralysie temporaire en quelque sorte. Il arrive que chez certaines personnes, les mouvements musculaires ne soient pas inhibés et qu'elles bougent pendant cette phase de sommeil, allant parfois jusqu'à « mimer » leurs rêves. C'est ce que les spécialistes appellent le trouble comportemental en sommeil paradoxal, ou TCSP... Suite de l'article en lien

Par Joël Leblanc pour :  
Cybersciences

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le dimanche 23 mai 2004**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/4480-etudier-sommeil-pour-detecter-demence.html>