



## Isabelle ARNULF

[ PARIS ]

### CV

- Professeure de neurologie à Sorbonne Université
- Cheffe du Service des Pathologies du Sommeil à l'Hôpital Pitié-Salpêtrière
- Chercheuse à l'Institut du Cerveau de Paris
- Domaines de recherche : hypersomnies centrales et parasomnie

SAMEDI 12 DÉCEMBRE [ 9h00 - 9h30 ]

**Le sommeil, ses troubles et sa prise en charge chez l'adulte**

## Le sommeil normal et pathologique

### Résumé de la conférence

Pendant le sommeil, nos perceptions sont diminuées, nos réflexes vitaux sont émoussés (en particulier certains réflexes respiratoires, d'où le risque d'apnée ou d'hypoventilation) et nos sécrétions hormonales sont modifiées. Le sommeil normal permet de fixer les apprentissages récents, de réguler les émotions, d'éliminer des toxiques et de réparer les membranes des neurones. Lorsqu'il est réduit ou fragmenté, une somnolence et des troubles de l'attention surviennent, et l'appétit, le poids et le stress cellulaire cérébral augmentent. Le sommeil est une fonction complexe, vitale, mais aussi plastique, qui peut être modulée en fonction de l'hérédité de chacun et de sa motivation. Les pathologies du sommeil sont nombreuses. Elles résultent soit d'une atteinte cérébrale des système veille-sommeil (ex : narcolepsie, trouble comportemental en sommeil paradoxal) ou circadien (ex : avance de phase), soit de la décompensation, pendant le sommeil, de réflexes normalement compensés en éveil (la respiration étant le système le plus vulnérable), soit d'autres maladies qui empêchent la réalisation correcte du sommeil (ex : insomnies psychiatriques, syndrome des jambes sans repos).

### Objectifs de la conférence

- Décrire le fonctionnement du corps pendant le sommeil
- Rapporter brièvement les fonctions du sommeil
- Exposer les effets d'un sommeil trop court ou fragmenté
- Rapporter les modulateurs génétiques et environnementaux du sommeil
- Comprendre les mécanismes à l'origine des pathologies du sommeil

