

Fiche conseils

La Dermatite Atopique & le sommeil

Les enfants, adolescents et adultes atteints de dermatite atopique (DA), appelée également eczéma atopique, présentent des troubles du sommeil plus fréquents que la population générale.

1 L'impact important de la dermatite atopique sur le sommeil

Les démangeaisons et le grattage sont souvent plus intenses la nuit chez les personnes atteintes de DA.



Chez les enfants, les études ont montré que la fréquence d'insomnie est environ 2 fois plus élevée comparée à ceux n'étant pas atteints de DA⁴. Les interruptions du sommeil sont au moins 4 fois plus nombreuses en cas d'eczéma atopique et la durée du sommeil est réduite de 46 minutes en moyenne².

2 Un sommeil perturbé peut entraîner des répercussions importantes

Cette mauvaise qualité de sommeil s'accompagne de difficultés dans les activités quotidiennes chez les adultes tels que des troubles de la concentration ou de la mémoire, des difficultés à conduire ou à pratiquer ses loisirs.

Le nombre de consultations médicales et d'arrêts de travail est également augmenté chez les personnes souffrant à la fois de DA et de troubles du sommeil².

Durant l'enfance et l'adolescence, les troubles du sommeil engendrent :

- De l'irritabilité et de la mauvaise humeur,
- Des conduites agressives,
- Des troubles de l'attention et de l'hyperactivité (TDAH) ainsi que divers troubles du comportement.

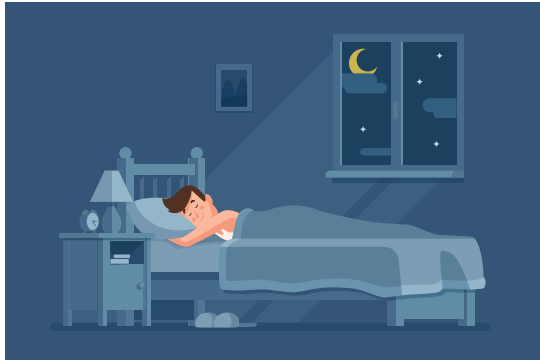
Ces symptômes semblent être les principales causes de perturbation du sommeil¹. Ainsi, les troubles du sommeil sont devenus un élément de mesure de la sévérité de la maladie. En effet, plus la sévérité de la maladie est élevée plus le risque de troubles du sommeil est élevé¹².

Aussi bien chez l'enfant que chez l'adolescent ou l'adulte ces troubles du sommeil se traduisent par :

- Des difficultés à s'endormir,
- Des réveils nocturnes,
- De nombreuses somnolences durant la journée,
- Un risque accru d'apnée du sommeil,
- Des comportements anormaux durant le sommeil (parasomnies) tels que : somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars, énurésie (uriner la nuit), somniloquie (parler en dormant), grincement des dents...!

Une étude américaine a montré que **80% des adultes atteints d'eczéma atopique se plaignent de troubles du sommeil au moins une nuit par semaine et plus de 50% disent ne pas avoir un sommeil réparateur et ne pas être satisfaits de leur sommeil**⁵.

Les troubles du sommeil dans l'eczéma atopique représentent le facteur le plus impactant sur la qualité de vie, suivi des démangeaisons⁵.



En plus d'impacter le quotidien des personnes atteintes de DA, la qualité de vie et le sommeil de l'entourage, parents, frères et soeurs, sont également affectés. 64% des parents d'enfants atteints de DA ont mentionné être frustrés et épuisés par les troubles du sommeil de leur enfant et 63% des frères et soeurs se retrouvent aussi avec un sommeil perturbé¹.

3 Quelques solutions pour améliorer son sommeil en cas de dermatite atopique

Des mesures générales d'hygiène de vie sont conseillées pour toutes les personnes souffrant de troubles du sommeil¹ :

- Dormir dans une pièce calme et obscure,
- Eviter les activités stimulantes 2 heures avant l'heure du coucher : sport, jeux vidéo, écrans... ,
- Avoir des horaires de coucher et de lever réguliers et instituer un rituel relaxant avant le coucher : lecture, musique douce, exercices respiratoires, méditation,
- Se coucher dès que l'on ressent les signaux du sommeil (bâillements, tête et paupières lourdes...).

Dans le cas de la DA, le contrôle des lésions et symptômes cutanés est essentiel pour améliorer les troubles du sommeil¹.

En effet, la prise régulière des traitements prescrits par votre médecin réduit les symptômes associés à l'eczéma atopique et ainsi, améliore le sommeil².

Conclusion

Les perturbations du sommeil sont fréquentes dans la dermatite atopique.

Elles sont principalement liées aux démangeaisons et au grattage.

Elles altèrent notablement la qualité de vie.

La réduction des démangeaisons, obtenue par la prise régulière des traitements prescrits, améliore la durée et la qualité du sommeil.

REFERENCES

- 1 Chang YS *et al.* Sleep disorders and atopic dermatitis: A 2-way street? J Allergy Clin Immunol 2018.
- 2 Jeon C *et al.* Frequency and Management of Sleep Disturbance in Adults with Atopic Dermatitis: A Systematic Review. Dermatol Ther (Heidelb). 2017.
- 3 Li JC *et al.* Sleep Disturbance and Sleep-Related Impairment in Adults With Atopic Dermatitis: A Cross-sectional Study. Dermatitis. 2018.
- 4 Xie QW *et al.* Risk of Mental Disorders in Children and Adolescents With Atopic Dermatitis: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Psychol. 2019.
- 5 Silverberg JI *et al.* Patient burden and quality of life in atopic dermatitis in US adults: A population-based cross-sectional study. Ann Allergy Asthma Immunol. 2018.

sanofi | **REGENERON®**

Sanofi Winthrop Industrie
82 avenue Raspail
94250 GENTILLY

©2024 Sanofi et Regeneron Pharmaceuticals, Inc. Tous droits réservés.