

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1 – AUX ORIGINES DE L'HUMANITÉ	7
CHAPITRE 2 – L'ÉTAT DE SOMMEIL	17
1) L'ARCHITECTURE DU SOMMEIL.....	18
a) Le sommeil lent (SL ou NREM ou SNOR)	18
b) Le sommeil paradoxal (SP) ou sommeil rapide (SR) ou sommeil REM (<i>rapid eye movements sleep</i>)	19
c) Le sommeil intermédiaire (SI).....	20
2) LES FONCTIONS DU SOMMEIL	20
3) LES PROCESSUS DU SOMMEIL	22
4) LES VARIATIONS DU SOMMEIL.....	23
5) LE SOMMEIL DU NOUVEAU-NÉ ET DE L'ENFANT	24
6) LE SOMMEIL ET LA MORT SUBITE DU NOURRISSON.....	25
7) LE SOMMEIL DE LA FEMME ENCEINTE.....	26
8) LE SOMMEIL DU SUJET ÂGÉ	26
9) L'ACTIVITÉ ONIRIQUE AU COURS DU SOMMEIL.....	28
CHAPITRE 3 – LES TROUBLES DU SOMMEIL	33
1) LES DYSSOMNIES.....	33
a) Les insomnies ou troubles de l'initiation et du maintien en sommeil (TIMS)	33
b) Les troubles du rythme circadien ou troubles du rythme veille-sommeil	41
c) Les hypersomnies ou troubles de somnolence excessive (TSE)	44
2) LES PARASOMNIES	50
a) Troubles de l'éveil	51
b) Troubles de la transition veille/sommeil.....	52

c) Parasomnies habituellement associées au sommeil paradoxal	53
d) Autres parasomnies	54
3) TROUBLES DU SOMMEIL ASSOCIÉS À DES TROUBLES PSYCHIATRIQUES, NEUROLOGIQUES OU MÉDICAUX AUTRES	55
4) TROUBLES DU SOMMEIL PROPOSÉS	55
5) CLASSIFICATION INTERNATIONALE DES TROUBLES DU SOMMEIL	56
6) TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ L'ENFANT	57
a) Le sommeil excessif	57
b) Le sommeil inadéquat ou interrompu	57
7) PROBLÈMES DE SOMMEIL DES PERSONNES ÂGÉES	58
8) VIGILANCE, SOMNOLENCE ET ACCIDENTS	59
a) Éviter l'hécatombe	61
b) Le risque « presque accident »	62
CHAPITRE 4 – MÉDICATIONS	65
1) MOYENS D'INVESTIGATION	65
2) TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX	68
3) LE SEVRAGE	73
4) TRAITEMENTS NON MÉDICAMENTEUX	73
5) COÛT DE L'INSOMNIE	76
a) Coûts indirects	77
b) Surconsommation médicamenteux française ?	77
c) Encore des zones d'ombres	79
ANNEXES	81
BIBLIOGRAPHIE	89