

# LA NARCOLEPSIE, LES FAITS

La narcolepsie est une maladie neurologique chronique qui entrave la capacité du cerveau à réguler le cycle éveil-sommeil. Elle touche environ 1 personne sur 2 000, soit 3 millions de personnes dans le monde.



**WORLD  
NARCOLEPSY  
DAY** **SEPTEMBER 22**

## LES SYMPTÔMES

Les symptômes varient selon les individus, mais peuvent inclure :

- La somnolence diurne excessive (SDE) : La SDE se manifeste par des épisodes de fatigue extrême pendant la journée, comparables à ce que ressentirait une personne non narcoleptique après être restée éveillée durant une période de 48 à 72 heures. La SDE entraîne souvent des difficultés à se concentrer et à rester éveillé.
- La cataplexie : Perte de tonus musculaire soudaine et brutale, généralement déclenchée par des émotions telles que le rire, l'exaltation, la surprise ou la colère. Son intensité peut varier d'un léger relâchement de la mâchoire jusqu'à l'effondrement physique total. Sa durée peut être de quelques secondes à plusieurs minutes durant lesquelles la personne reste pleinement consciente, bien qu'elle soit incapable de parler ou de bouger.
- Les hallucinations hypnagogiques: Hallucinations visuelles, auditives ou tactiles au début ou à la fin d'une période de sommeil.
- La paralysie du sommeil : Incapacité de bouger pendant quelques secondes ou minutes au début ou à la fin d'une période de sommeil. Elle s'accompagne souvent d'hallucinations hypnagogiques.
- Sommeil nocturne interrompu : Contrairement aux idées préconçues entourant la narcolepsie, la personne atteinte ne dort pas tout le temps. Le mécanisme régulant les cycles d'éveil et de sommeil étant dérégulé, il n'est pas rare de voir cette personne combattre la somnolence le jour et avoir de la difficulté à dormir la nuit.

# LA NARCOLEPSIE, LES FAITS

## LA SCIENCE DE LA NARCOLEPSIE

Il existe deux types de narcolepsie : la narcolepsie avec cataplexie et la narcolepsie sans cataplexie. Des recherches récentes suggèrent que la narcolepsie avec cataplexie est causée par un déficit en hypocretine, un neurotransmetteur essentiel au maintien de la vigilance et à la régulation du cycle éveil-sommeil. On en sait moins sur la narcolepsie sans cataplexie.

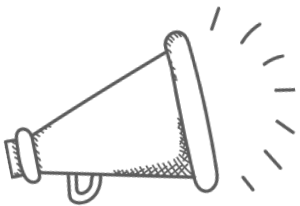
## LE DIAGNOSTIC

Si vous pensez que vous ou l'un de vos proches présentez des symptômes de narcolepsie, il est important de consulter un médecin spécialisé dans les troubles du sommeil.

## LES TRAITEMENTS

Plusieurs médicaments sont aujourd'hui disponibles afin d'améliorer les symptômes de la narcolepsie. Puisque les symptômes varient considérablement d'une personne à l'autre, il faut souvent beaucoup de temps pour trouver la combinaison optimale pour chaque individu.

## LA SENSIBILISATION



La narcolepsie étant méconnue et mal comprise, il s'écoule en moyenne de 8 à 15 ans entre l'apparition des symptômes et le diagnostic officiel. On estime qu'actuellement, la majorité des personnes atteintes de narcolepsie ne sont pas ou sont mal diagnostiquées. Les erreurs de diagnostic les plus courantes sont l'épilepsie, la dépression et la schizophrénie.



Projet Sleep est un organisme à but non lucratif 501(c)(3) qui a pour mission la sensibilisation à la santé et aux troubles du sommeil. En 2019, nous sommes fiers de nous être associés à 23 autres associations de patients à travers le monde pour créer la Journée mondiale de la narcolepsie.



**WORLD  
NARCOLEPSY  
DAY** SEPTEMBER 22

Le 22 septembre 2020, la 2e édition de la Journée mondiale de la narcolepsie sensibilisera à la narcolepsie à l'échelle mondiale. Visitez notre site web pour découvrir comment vous pouvez vous impliquer. Parlez-en et partagez le #WorldNarcolepsyDay sur les réseaux sociaux afin d'accroître la visibilité de l'événement.