

## Comment dorment nos somniloques ?

**Objectif :** Déterminer la prévalence actuelle de la somniloquie dans une population générale et les troubles du sommeil associés.

**Méthodes :** Nous avons réalisé une étude autodéclarée comportant un échantillon de 2500 personnes âgés de 18 ans et plus. Le questionnaire comprenait les données démographiques, l'IMC, les aspects liés au sommeil, les parasomnies, le SJSR et les activités avant le coucher.

**Résultats :** La prévalence de la somniloquie était de 8,24 %. Un âge moyen de 52,9 (20,88) ans ; 53,88% étaient des femmes et 46,6% en surpoids. 27,18% étaient fatigués le matin. 26,21% avaient des difficultés à s'endormir ; 20,39% à maintenir leur sommeil ; 19,9% un réveil précoce et 31,07 % se réveillaient plus de 3 fois. La durée moyenne du sommeil était de 6,77 (1,63) heures, alors que le besoin était de 7,69 (1,007) heures et 24,27 % dormaient moins de 6 heures. 42,71% faisaient la sieste, de durée moyenne 20,38 (29,15) minutes. 60,84% somnolaient la journée. 36,89% étaient des ronfleurs, 25,24% apnéiques, 1,45% somnambules, 8,25% avaient des éveils confusionnels, 4,85% des TCSP, 9,71% des paralysies du sommeil, 26,7% un SJSR, 3,39% un bruxisme et 21,84% faisaient des cauchemars. Avant le coucher 84,95% regardaient la télévision, 37,86% utilisaient des écrans, 5,82% écoutaient de la musique, 8,25% mangeaient dans leur lit, 3,88% fumaient et 2,91% buvaient du café ou de l'alcool.

**Conclusion :** Le sommeil de nos somniloques n'est pas de tout repos. Ils souffrent de troubles du sommeil, d'insuffisance de sommeil et d'une somnolence diurne qui peuvent affecter la qualité de leur vie.