

### **La tachypsychie chez le jeune sujet sain est influencée par la pression de sommeil mais pas par l'exposition lumineuse**

**Objectif :** La tachypsychie se définit par une accélération et une surproduction subjective des pensées. Elle fait partie des symptômes du trouble bipolaire et est également retrouvée chez le sujet sain. Les mécanismes circadiens, homéostatiques et photiques jouent un rôle important dans les troubles de l'humeur, mais leur impact sur la tachypsychie n'a jamais encore été étudié.

**Méthodes :** 4 groupes de 16 sujets sains ont effectué une nuit de base (8h), 40h de privation de sommeil ou siestes multiples, et une nuit de récupération (>8h). Les 2 groupes de siestes étaient exposés à une lumière tamisée (DL) ou à une lumière blanche enrichie en bleu (BEL) entre les siestes. Les 2 groupes privés de sommeil étaient exposés à la DL ou à une alternance BEL/DL. La tachypsychie a été évaluée 11 fois durant les 40h par le Racing and Crowded Thoughts Questionnaire (RCTQ).

**Résultats :** La tachypsychie n'a pas été influencée par le moment circadien et l'exposition lumineuse. À l'inverse, un des trois sous-scores du RCTQ ainsi que le score total ont été significativement augmentés en fonction du temps passé privé de sommeil ( $p < 0.05$ ), résultat dû au sous-groupe d'hommes ( $p < 0.05$ ). De plus, quelques sujets privés de sommeil ont présenté des scores particulièrement élevés, soulignant une forte variabilité interindividuelle.

**Conclusion :** Une forte dette de sommeil pourrait favoriser la survenue de symptômes maniaques chez le sujet sain prédisposé, en particulier chez les hommes. Ces résultats suggèrent que la privation de sommeil pourrait être un outil intéressant pour identifier des individus à risque de développer un trouble bipolaire.