



Geneviève Lalonde peut ressentir le besoin de dormir en tout temps. (Photo Le Soleil - N.M.)

Quand le sommeil perturbe la vie

Normand Morand

Le Soleil de Valleyfield - 25 septembre 2010
Actualité > Santé

Pour Geneviève Lalonde, une jeune campivallensienne de 33 ans, mère de deux enfants, le sommeil a une signification toute particulière puisqu'il fait partie intégrante de sa vie.

Mme Lalonde souffre de narcolepsie. Cette maladie qui affecte une personne sur 1000 mais dont seulement 10 % sont diagnostiquées se manifeste par de multiples formes de troubles du sommeil.

Pour la jeune mère, la maladie est apparue dès l'âge de 14 ans.

«Je m'endormais en classe et je pouvais aussi ressentir un pressant besoin de dormir n'importe où et à n'importe quel moment de la journée. Puis, quatre ans plus tard, j'ai commencé à souffrir d'une autre affection, la cataplexie. Il s'agit d'une perte momentanée de tonus musculaire. Dans mon cas, c'est un genou qui flanche sans avertissement. Il faut absolument que je trouve un objet solide afin de m'appuyer ou prendre le temps de m'accroupir, sinon je m'effondre au sol et cela comporte des risques de blessures», a-t-elle raconté lors d'une entrevue accordée au *Soleil*.

Dans les cas de cataplexie, la malade demeure consciente mais elle perd cependant l'usage de la parole. C'est donc dire qu'elle ne peut demander l'aide de personne. Elle est seule avec elle-même. Et ces malaises peuvent survenir à tout moment, plusieurs fois par semaine.

«Quand j'étais adolescente, mon médecin et les membres de ma famille disaient que je devais souffrir de surmenage. Quant à moi, j'étais très malheureuse de mon sort et je ne voyais pas de porte de sortie», a-t-elle ajouté.

Influence des émotions

Comme c'est le cas pour plusieurs maladies, les émotions jouent un rôle important quand il est question de narcolepsie.

Geneviève Lalonde a accouché de son premier enfant à l'âge de 20 ans. «Je n'ai pas pu l'allaiter à cause des émotions que ça me causait. Il faut savoir que les émotions entraînent des effets néfastes chez les personnes qui souffrent d'une maladie comme la mienne.»

C'est en 2005 que sa belle-mère a lu un article traitant de la narcolepsie. «Tout de suite, j'ai découvert que c'était exactement ce que je ressentais depuis des années et je suis entrée en communication avec la Fondation Sommeil dont je suis maintenant la coordonnatrice régionale. On m'a suggéré de consulter la Clinique du sommeil de l'Hôpital Sacré-Cœur. Deux ans plus tard (délai d'attente), j'ai subi un polysomnographe et le médecin spécialiste a immédiatement posé le diagnostic. Je venais d'avoir un second enfant et j'ai refusé de prendre immédiatement des médicaments car je voulais l'allaiter.»

Mme Lalonde prend maintenant quotidiennement du Ritalin, le médicament prescrit, mais elle ressent toujours des besoins de dormir à tout moment. «Ça peut m'arriver deux ou trois fois par jour. Chaque fois, je m'arrête et je médite pendant 15-20 minutes. Cela m'empêche généralement de dormir car je ne dois pas amputer sur mon sommeil nocturne.»

Une dépression a entraîné la perte de son dernier emploi. Elle en a occupé au moins une dizaine depuis la fin de son cours secondaire. Maintenant, la jeune femme projette de suivre un cours en massothérapie afin de pouvoir travailler à son rythme. «Je souffre d'une maladie qui se contrôle mais qui ne se guérit pas. Notre capacité de travail est moindre que celle des autres employés.»

Conseils et soutien

Mme Lalonde a souligné que cette maladie aux multiples formes entraînait de lourdes conséquences : pertes d'emplois, difficultés au sein d'un couple, incompréhension fréquente des proches, difficultés sur le plan social sans compter que les malades doivent souvent cesser de conduire leur automobile puisqu'ils constituent des conducteurs à risques.

La Fondation Sommeil (1.888.622.3901) et l'Association de fibromyalgie et fatigue chronique (450.371.3860) apportent conseils et soutien et Mme Lalonde invite les personnes souffrant de troubles du sommeil à les consulter.