

# Troubles du sommeil dans le syndrome de Fibromyalgie (FMS)

**Dr Jean-François MARC**  
Rhumatologue



Laboratoire de Rhumatologie Appliquée  
[www.labrha.com](http://www.labrha.com)



# Les troubles du sommeil sont enregistrables par :

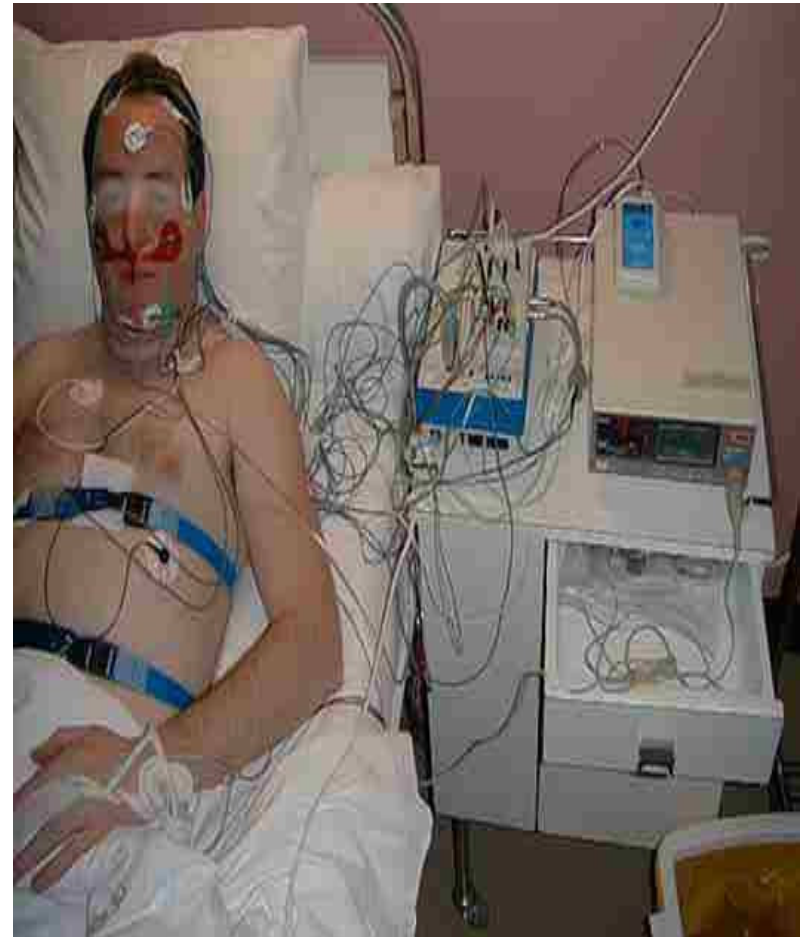
- **Hypnogramme** (HYG)

et

- **Polysomnographie** (PSG)

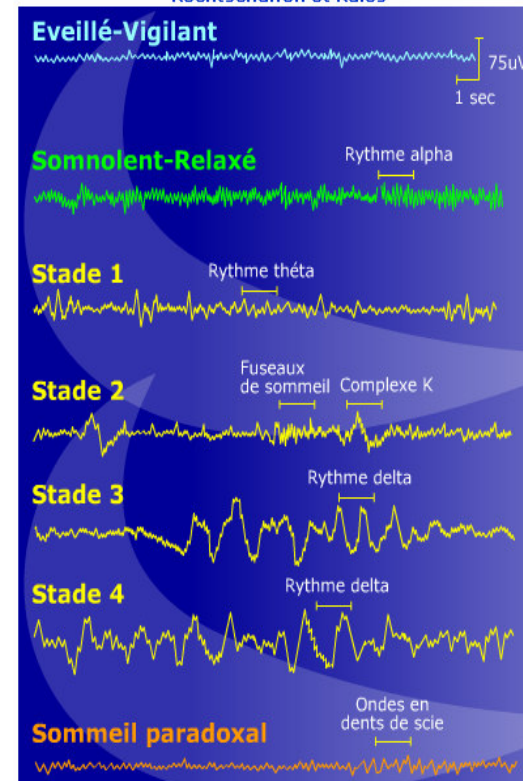
# La PSG permet de reconnaître la **succession des différents stades de sommeil.**

- **Des électrodes** sont collées sur le cuir chevelu pour enregistrer **l'électro-encéphalogramme (activité cérébrale )**
- **L'électro-oculogramme** enregistre les **mouvements des yeux** grâce à des électrodes placées au bord externe des yeux,
- et **l'électro-myogramme** détecte le **tonus musculaire.**



# Classification des états de vigilance et du sommeil selon Rechtschaffen et Kales (tracés EEG)

Exemples de tracé EEG au cours des différents états de vigilance ou de sommeil selon la classification Rechtschaffen et Kales



- **Onde alpha** : Succession d'oscillations lentes sur le tracé (EEG) électroencéphalogramme d'une fréquence de 8 à 12 cycles par seconde, correspondant au **rythme normal de base de l'adulte éveillé, au repos sensoriel, les yeux fermés.**

- **Onde delta** - Succession d'oscillations très lentes (fréquence    à 3 cycles/seconde) sur le tracé EEG, correspondant au **rythme normal de la phase du sommeil profond chez l'adulte.**  
**Non REM-Sleep.**

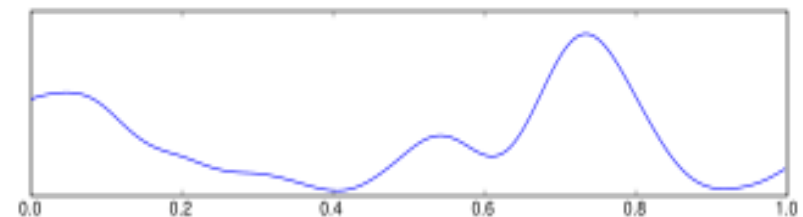
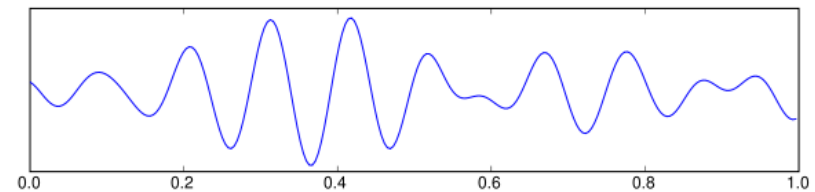


# Tracé « alpha-delta »

- **Les troubles chroniques du sommeil caractérisant la Fibromyalgie** se distinguent par des perturbations de la durée ou de la qualité du **sommeil lent et profond (SLP)** dit stade 4
- **Irruption d'ondes alpha dans le tracé delta**, on parle de :
  - «**tracé alpha-delta** » en polysomnographie

# Tracé « alpha delta »

- Irruptions d'**ondes alpha** correspondant à des phases de microéveils dans le :
- Sommeil lent profond SLP à **ondes delta** .



# Hypnogramme :HYG

enregistrement du déroulement de la nuit de sommeil .

