Soirmagazine

Dr BOULMEKAHEL AYACHI, MÉDECIN NEUROLOGUE, AU *SOIRMAGAZINE* :

«On peut guérir du somnambulisme»

Médecin neurologue, ancien assistant des hôpitaux Ali-Aït Idir (Alger) et Frantz-Fanon (Blida), spécialiste en évaluation et traitement de la douleur à Saint-Antoine (Paris), Dr Boulemkahel Ayachi explique dans cet entretien le phénomène du somnambulisme et ses différentes manifestations. Il donne, de même, des conseils pour en guérir.

Par Sarah Raymouche

***Le Soir Magazine :* Qu'est-ce que le somnambulisme? Est-il héréditaire ?**

Dr Boulmekahel : Avant de parler du somnambulisme, il faut avant tout évoquer et expliquer les parasomnies. Il s'agit de toutes les manifestations motrices physiologiques non pathologiques qui surviennent à n'importe quel âge et qui ne sont pas liées à une maladie, le plus souvent d'étiologie et de cause indéterminée et obscure.

Cela se traduit par des manifestations motrices à côté du sommeil et tous les mouvements et comportements qui surviennent pendant le sommeil et qui touchent surtout l'enfant et l'adolescent, légèrement aggravées par le stress sans qu'il soit le facteur déclenchant. Donc, pour résumer, les parasomnies sont un ensemble de troubles du sommeil qui impliquent des mouvements, émotions, perceptions et rêves anormaux et inconscients survenant lors d'une période de sommeil. Les parasomnies sont différentes des dyssomnies, celles-ci étant des altérations de la quantité, de la fréquence ou de la durée du sommeil.

Donc, le somnambulisme est une des formes de parasomnie. Le somnambulisme (du mot latin signifiant «se promener en dormant») est ainsi un trouble du sommeil. Les individus somnambules marchent et déambulent la nuit, en état d'inconscience, lors d'un sommeil lent profond. Le somnambule peut réaliser des actes relativement élaborés : il peut ouvrir un réfrigérateur et se servir à boire, mais il est maladroit, il se cognera aux murs et peut se couper avec un couteau.

Lors du somnambulisme, la personne, la plupart du temps, est docile, et se laissera facilement reconduire dans son lit. Ces épisodes durent de quelques minutes à plus de trente minutes. Rien n'est formel dans l'hérédité du somnambulisme. Une étude réalisée par une équipe de chercheurs canadiens à l'Université de Montréal a expliqué que lorsque l'un des deux parents avait connu des épisodes de somnambulisme, le taux d'enfants somnambules atteignait 47,4% et ce chiffre passait à 61,5% si les deux parents l'avaient été. Je vous cite leur conclusion : «Ces résultats suggèrent que le somnambulisme a une forte composante génétique, de même que les terreurs nocturnes, dans une moindre mesure. (...) Les parents qui ont été somnambules durant l'enfance, et en particulier si les deux membres du couple l'ont été, peuvent s'attendre à ce que leur enfant soit somnambule, et devraient se préparer en conséquence.»

Photos : DR

Par quoi cela se caractérise-t-il ?

Donc, comme je l'ai expliqué auparavant, le somnambulisme est l'entité la plus connue et c'est un diagnostic d'élimination.

Il faut surtout éliminer d'abord une épilepsie morphéique, un syndrome d'apnée du sommeil, des mouvements périodiques du sommeil, etc. Le diagnostic du somnambulisme se fait cliniquement avec un bon entretien et un bon interrogatoire associé à une polysomnographie et ou un électroencéphalographie (EEG) du sommeil.

Le somnambulisme représente 30% de toutes les parasomnies, soit 30% de la population a fait au moins un épisode de somnambulisme et qui se manifeste ainsi : le patient s'assied brutalement dans son lit, se lève ; marche. Il peut se livrer à des actes dangereux, comme passer par une fenêtre et l'épisode dépasse rarement 15 minutes et le sujet finit par regagner son lit et ou se réveiller spontanément sans souvenir de l'épisode.

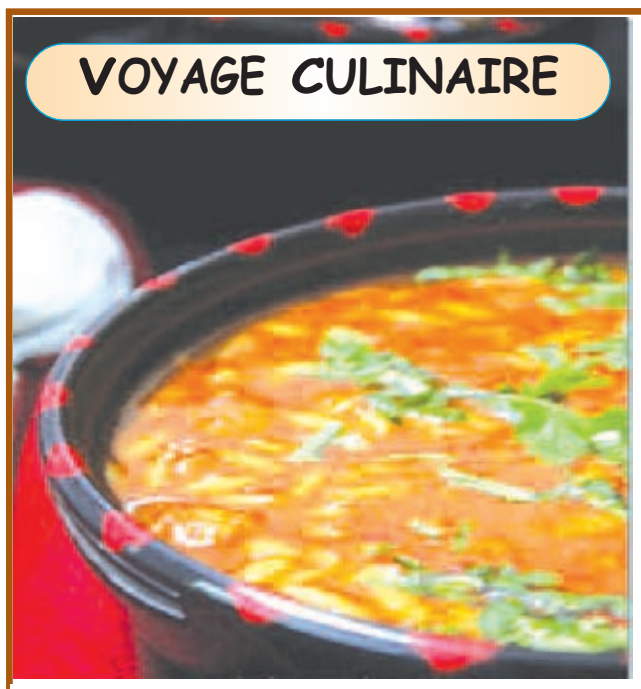
Quels sont les dangers sur le long terme de cette maladie pour les personnes atteintes ?

Pour répondre à cette question, je préfère ne pas me focaliser uniquement sur le somnambulisme mais plutôt la parasomnie. Car 50% de la population générale est touchée par la parasomnie. Elle peut être occasionnelle et brève et/ou se répéter, devenant gênante pour la personne et son entourage, poussant le patient à consulter un neurologue. Donc, c'est la répétition qui devient problématique. Les parasomnies regroupent plusieurs manifestations motrices toutes différentes et peuvent être plusieurs chez la même personne avec des cas familiaux. Dans les parasomnies, on retrouve les sursauts hypnagogiques, les rythmés, le somnambulisme, les terreurs nocturnes, les énurésies, les paralysies du sommeil, les cauchemars, les troubles du comportement du sommeil paradoxal et les somniloquies.

Peut-on guérir du somnambulisme ?

Oui, on peut guérir du somnambulisme. Le traitement consiste surtout à expliquer au patient et à son entourage l'importance de protéger l'accès à des endroits à risque comme les fenêtres et les escaliers. Cela peut entraîner des risques de blessures. Pour ce qui est du traitement médical, si l'épisode se répète, cela consiste à administrer des benzodiazepines à faible dose. Donc, je le répète encore, on peut guérir du somnabulisme. ■

VOYAGE CULINAIRE



Chribet el berraqa, une soupe au goût inoubliable

Dans notre voyage culinaire, nous allons partir à la découverte d'une recette traditionnelle du terroir qui est une variante de la chorba traditionnelle algérienne.

Par H. Belkadi

Cette spécialité de notre pays, on la retrouve dans toutes les régions et les villes d'Algérie, grandes ou petites. Présente dans tous les foyers, cette soupe se multiplie selon les ingrédients et épices qui la composent.

C'est une soupe très riche en vitamines, saine et très appréciée par une majorité de personnes. Réalisée avec ou sans viande, cette entrée chaude est une spécialité qui se prépare tous les jours du mois sacré de Ramadhan. Fumante et odorante, elle embaume les foyers durant tout le mois sacré et on ne saurait s'en passer.

A la base, une variété de légumes frais pour composer une soupe onctueuse et luisante, ajoutée d'une pluie de *frik*, de vermicelle ou de *berraqa* pour lui donner toute son onctuosité et toute sa saveur.

Chaque région du pays ajoute à cette soupe un condiment, une épice ou un légume qui lui donne une touche particulière grâce à laquelle elle devient célèbre.

Ma grand-mère disait toujours que chaque plat cuisiné avec amour était incontestablement un chef-d'œuvre dont le maître était fier. Elle racontait comment elle a commencé à apprendre à cuisiner et comment l'amour de la cuisine a gagné son cœur et son âme. Elle a appris aux côtés de sa belle-mère qui lui a inculqué les rudiments de la cuisine. Lorsqu'elle s'était mariée, elle avait à peine treize ans et elle jouait encore à la poupée. Elle n'avait jamais épluché une pomme de terre ni touché à un couteau de cuisine. Sa mère disait qu'elle était trop jeune pour cela et a bien été surprise quand son mari lui lança un jour qu'il rentrait du marché, qu'il avait marié la petite.

Le premier plat qu'elle avait appris à préparer était cette fameuse chorba dont le goût lui reste encore à la bouche aujourd'hui.

LA RECETTE

Ingrédients

- 250 g. de viande d'agneau (épaule ou côte)
- 2 oignons moyens
- 3 belles tomates
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 branches de cèleri (branches et feuilles)
- 1 carotte, 1 à 2 courgettes, 1 pomme de terre, 1 piment vert
- Une poignée de fèves fraîches (facultatif)
- Une bonne poignée de pois chiches trempés la veille
- 1 mesure de langues d'oiseau
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- ½ verre à thé d'huile végétale
- 1 c. à s. de smen, 1 c. à c. de curcuma, 1 c. à c. de paprika, 1 c. à c. de gingembre en poudre, 1 c. à c. rass el hanout, ½ c. à c. de cannelle
- Sel/ poivre.

Préparation :

Eplucher, laver et découper grossièrement les légumes sauf le piment. Laver la viande puis la couper en petits morceaux à faire revenir dans une cocotte avec l'huile et le smen.

Ajouter les légumes, la moitié du bouquet de coriandre, les épices, le sel, le poivre et faire revenir le tout pendant quelques minutes avant de mouiller avec un grand verre d'eau tiède. Couvrir la cocotte et laisser cuire le tout en vérifiant qu'il y ait assez de sauce pour que la viande ne brûle pas. Pendant ce temps, faire cuire les pois chiches à part.

Lorsque les morceaux de viande sont cuits, les prélever et réserver. Mixer tous les légumes, ajouter le concentré de tomate et mouiller avec un litre d'eau tiède.

A la première ébullition, ajouter les langues d'oiseau et laisser cuire à couvert. Lorsque ces dernières sont cuites, ajouter les pois chiches et les morceaux de viande, ajouter de l'eau si nécessaire, recouvrir la cocotte et laisser cuire pendant encore une dizaine de minutes puis retirer du feu. Au moment de servir, parsemer de coriandre hachée finement et arroser d'un filet de citron.

Ce plat, très populaire, est souvent accompagné de pain fait maison et d'une bonne salade de laitue. ■