

Recherche UCLouvain

## Troubles du sommeil : ciment entre dépression et anxiété

### EN BREF :

- Les **troubles du sommeil** jouent un **rôle déterminant** dans la présence conjointe d'une **dépression** et d'un **trouble anxieux** généralisé
- Une **étude innovante de l'UCLouvain**, publiée dans *Journal of Affective Disorders*, permet de **visualiser les connexions entre les symptômes** de ces deux pathologies et **l'influence qu'ils ont l'un sur l'autre**
- Les résultats de cette recherche coordonnée par Alexandre Heeren, chercheur UCLouvain, invitent à **considérer les troubles du sommeil comme une cible thérapeutique** tant dans le traitement que la prévention de la présence conjointe de la dépression et de l'anxiété

### CONTACT(S) PRESSE :

**Alexandre Heeren**, professeur à l'Institut de recherche en sciences psychologiques et à l'Institut des neurosciences de l'UCLouvain : **0493 74 24 46**

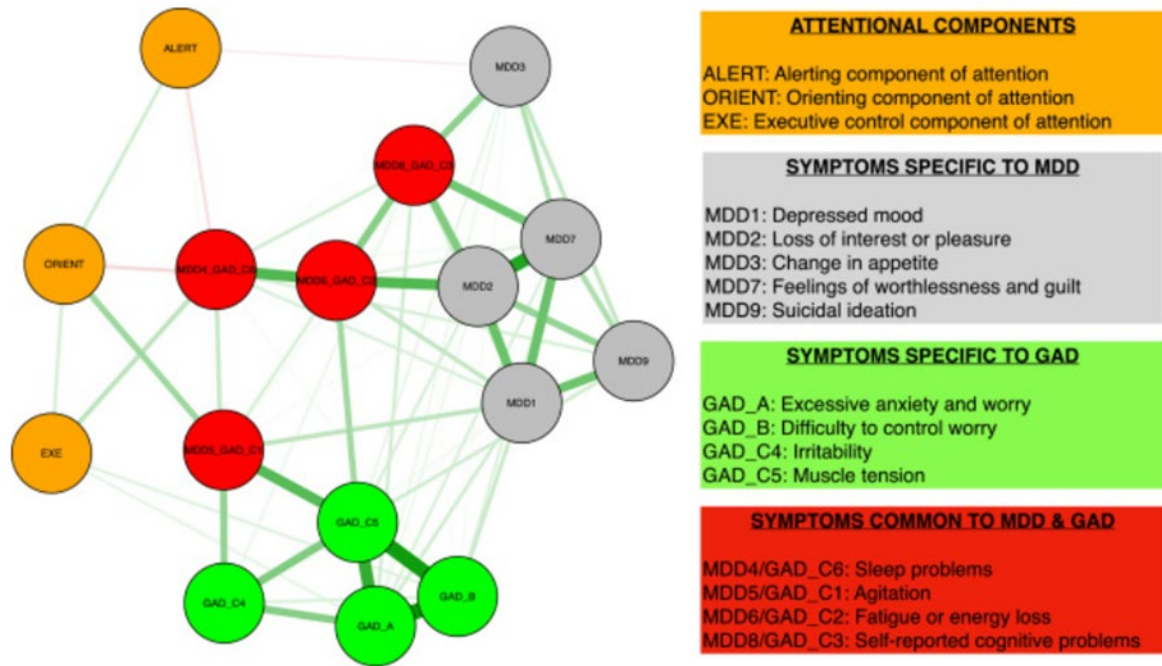
**Charlotte Coussement**, doctorante à l'institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain : 0472 69 84 40 (non disponible les jeudis)

A l'heure du **passage à l'heure d'hiver**, de la perte de luminosité et de la recrudescence de cas de **dépression saisonnière**, cumulé aux mois éprouvants qui viennent de s'écouler, des chercheurs de l'UCLouvain démontrent que les **troubles du sommeil jouent un rôle clé dans l'occurrence conjointe de la dépression et du trouble de l'anxiété généralisée**. Deux pathologies qui vont souvent de pair dans les diagnostics de santé mentale. L'étude publiée dans [Journal of Affective Disorders](#) suggère de cibler les troubles du sommeil pour « casser » la comorbidité de ces troubles mentaux.

**Pourquoi la dépression et le trouble anxieux sont-ils souvent conjointement présents chez les patients ?** Pour avancer sur cette question, Charlotte Coussement (doctorante à l'UCLouvain) et Alexandre Heeren (Professeur à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UCLouvain et Chercheur Qualifié FNRS au Psychological Sciences Research Institute) se sont attelés à **modéliser les interrelations entre les symptômes de ces troubles** au moyen d'outils de modélisation statistique basés sur la théorie de graphes (c'est-à-dire en réseau) auprès d'un large échantillon combinant des individus souffrant conjointement de dépression et d'anxiété généralisée ainsi que des personnes tout-venant.

Résultats : **les troubles du sommeil**, un des symptômes communs aux deux pathologies, ont une grande influence sur les connexions entre les autres symptômes de la dépression et du trouble de l'anxiété généralisée. Ils constituent en quelque sorte **le ciment entre les deux groupes de symptômes propres à ces deux pathologies**.

En plus d'offrir un **regard hautement novateur sur la comorbidité**, cette étude ouvre la voie à l'utilisation de tels outils de modélisation statistique dans le champ de l'étude de la comorbidité psychiatrique. Enfin, bien que des travaux ultérieurs soient nécessaires afin de confirmer davantage l'implication du sommeil dans l'émergence des deux troubles, les résultats de cette recherche invitent à considérer les troubles du sommeil comme une cible thérapeutique potentielle tant dans le traitement que la prévention de la présence conjointe de dépression et d'anxiété.



[Download : Download high-res image \(837KB\)](#)

[Download : Download full-size image](#)

Fig. 1. Gaussian Graphical Model of the associations between components of attention control, symptoms specific to MDD, symptoms specific to GAD, and symptoms common to MDD and GAD.

*Légende : Modèle graphique Gaussien de l'association entre les composants du contrôle de l'attention (en orange), les symptômes spécifiques de la dépression (en gris), les symptômes spécifiques au trouble anxieux généralisé (en vert) et en les symptômes communs à la dépression et au trouble anxieux généralisé (en rouge).*