

Journée mondiale du sommeil : 14 mars 2025

Troubles du sommeil et cancer du sein : une étude menée à Caen met en lumière des effets méconnus

Cette étude souligne l'importance du sommeil dans le maintien des capacités cognitives et la sous-estimation de l'impact des traitements hormonaux sur la santé cérébrale des patientes.

Caen, mars 2025 – Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme, avec plus de 61.000 nouveaux cas diagnostiqués en France en 2023 (INCa, 2024). Si les progrès de la médecine ont considérablement amélioré le taux de survie des patientes, les traitements s'accompagnent d'effets secondaires persistants qui affectent durablement la qualité de vie. Parmi eux, les troubles du sommeil sont encore largement sous-estimés, alors qu'ils jouent un rôle majeur dans l'état de santé général des patientes et pourraient contribuer à l'aggravation des troubles cognitifs.

Une étude récente menée à l'université de Caen Normandie, en collaboration avec le CHU de Caen et l'Inserm, met en évidence les effets méconnus des inhibiteurs de l'aromatase (traitements hormonaux prescrits aux patientes ménopausées atteintes d'un cancer du sein hormono-dépendant, qui bloquent la production d'œstrogènes afin de limiter la croissance des cellules cancéreuses) sur le sommeil et la mémoire chez les patientes. Conduite par Joy Perrier, chercheuse au sein de l'unité Neuropsychologie et Imagerie de la Mémoire Humaine (INSERM, Université de Caen, EPHE-PSL,, GIP Cyceron), cette recherche, réalisée en étroite collaboration avec le Centre François Baclesse, démontre que ces traitements hormonaux altèrent les oscillations cérébrales du sommeil (rythmes électriques produits par le cerveau pendant le sommeil, jouant un rôle clé dans la consolidation de la mémoire, la récupération cognitive et la régulation émotionnelle).

Le sommeil, un acteur clé dans la récupération cognitive

Les troubles du sommeil sont fréquents chez les patientes atteintes d'un cancer du sein, et les traitements peuvent les aggraver. Cette étude compare trois groupes :

- 17 patientes sous inhibiteurs de l'aromatase et ayant reçu une radiothérapie,
- 17 patientes ayant reçu seulement une radiothérapie,
- 21 femmes indemnes de cancer servant de groupe témoin.

Grâce à des enregistrements par polysomnographie, les chercheurs ont pu analyser les ondes lentes et les fuseaux du sommeil, essentiels à la consolidation de la mémoire. Les résultats montrent que :

- Les patientes sous inhibiteurs de l'aromatase présentent une diminution des ondes lentes frontales, un marqueur clé de la mémoire.
- Elles affichent également une densité réduite des fuseaux de sommeil rapide (oscillations cérébrales courtes et rythmiques, d'une durée de 0,5 à 2 secondes, qui apparaissent principalement pendant le stade 2 du sommeil) essentiels à la communication entre l'hippocampe et le cortex qui permet de renforcer les apprentissages.
- Ces altérations du sommeil sont associées à une baisse des performances mnésiques (capacité d'une personne à mémoriser, stocker et restituer des informations).

Une étude qui ouvre la voie à une meilleure prise en charge

Ces travaux confirment l'importance du sommeil dans le maintien des capacités cognitives et soulignent la sous-estimation de l'impact des traitements hormonaux sur la santé cérébrale des patientes.

« Nos résultats suggèrent que les troubles du sommeil liés aux traitements pourraient aggraver les difficultés cognitives rencontrées par les patientes. Il est donc essentiel d'intégrer une prise en charge du sommeil dans le suivi des patientes traitées pour un cancer du sein », explique Joy Perrier, chercheuse principale de l'étude.

L'objectif à long terme est de proposer des stratégies non médicamenteuses pour améliorer le sommeil des patientes. Une étude pilote, en cours à Caen en collaboration avec l'équipe de l'unité COMETE, explore notamment la stimulation vestibulaire, une technique visant à réguler le rythme veille-sommeil qui consiste à appliquer un léger courant électrique sur la peau derrière les oreilles, afin de moduler l'activité du système vestibulaire, qui est impliqué dans l'équilibre et la perception du mouvement.

« Prendre en compte cette dimension du sommeil dans le suivi oncologique, c'est permettre aux patientes non seulement de mieux vivre leur traitement, mais aussi d'améliorer leur récupération cognitive et leur qualité de vie après le cancer », conclue Joy Perrier.

Un enjeu majeur pour la qualité de vie des patientes

Ces résultats rappellent que la prise en charge du cancer du sein ne doit pas se limiter aux traitements anti-cancéreux, mais porter également une attention particulière aux effets secondaires sur le sommeil et les fonctions cognitives.

L'étude complète est publiée dans la revue Sleep Medicine (DOI : 10.1016/j.sleep.2024.07.002) : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39004011/>

Contact presse université de Caen Normandie :

Sandra Ammara : 06 79 92 71 34 – sandra.sacommunication@gmail.com