

Et si c'était la NARCOLEPSIE ?

Si ces expériences vous parlent,
n'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste !

1 Signes d'alerte

La narcolepsie se manifeste différemment en fonction des personnes. Vous ne présentez pas forcément tous les symptômes. Cochez ceux qui vous concernent.



SYMPTÔMES JOURNALIERS :

- ☐ J'ai du mal à rester éveillé, même après une nuit complète de sommeil.
- ☐ Je ressens un **besoin irrésistible de dormir** pendant la journée.
- ☐ Je m'endors sans le vouloir
- ☐ J'ai besoin de faire des **siestes fréquentes** pour tenir la journée.
- ☐ Ma somnolence **rend difficile** le travail, les études, la conduite ou la concentration.



SYMPTÔMES LIÉS AU SOMMEIL :

- ☐ Je me réveille sans me sentir **reposé**, même après une nuit complète de sommeil
- ☐ Mon sommeil nocturne est **fragmenté ou agité**.
- ☐ Je suis parfois incapable de bouger ou de parler pendant quelques instants en m'endormant ou en me réveillant (**paralysie du sommeil**)
- ☐ Je fais l'expérience de visions, sons ou sensations vives et proches du rêve en m'endormant ou en me réveillant (**hallucinations hypnagogiques**)



DÉCLENCHÉ PAR LES ÉMOTIONS :

- ☐ Mes genoux, ma mâchoire, mon visage ou ma tête peuvent soudainement s'affaiblir lorsque je ris, m'excite ou suis surpris (**cataplexie**)



Si l'une de ces expériences vous semble familière, **parlez-en à votre médecin généraliste**

Cela pourrait être un signe de narcolepsie.

Demander une évaluation plus approfondie est une première étape importante.

2 Avant de consulter votre médecin traitant, pensez à :



Tenir un carnet de suivi des symptômes pendant 1 à 2 semaines



Lister ou filmer des exemples illustrant l'impact sur votre vie quotidienne



Venir accompagné de quelqu'un qui a pu constater vos symptômes

3 Que dire à votre médecin traitant

„ J'ai remarqué **plusieurs symptômes** décrits dans ce guide. Ils perturbent ma vie quotidienne et j'ai appris qu'ils pouvaient être liés à la **narcolepsie**. Pourrais-je être orienté vers un **spécialiste du sommeil** pour un bilan approfondi ? „



4 À quoi ressemble le parcours typique d'un patient ?



Reconnaître les symptômes



Consulter votre médecin traitant



Orientation vers un centre de sommeil spécialisé



Évaluation et diagnostic



Stratégies de traitement et accompagnement

N'OUBLIEZ PAS QUE VOTRE VOIX EST IMPORTANTE

Exprimez-vous dès aujourd'hui pour un meilleur demain.
Une évaluation précoce permet d'accéder plus rapidement au bon soutien.

eNAP
European Narcolepsy
Alliance for Patients



Une association nationale de patients est présente pour vous, allez sur :
<https://narcolepsy.eu/awareness/#fr>

Développé par eNAP en collaboration avec COR2ED, avec le soutien d'une subvention éducative indépendante de Takeda.

Septembre 2026