



Hypnote

COMPTES-RENDUS DU SOMMEIL

FICHE D'INFORMATION PATIENT · N° 24

# Le *bruxisme* nocturne

*Grincer ou serrer des dents la nuit — comprendre et traiter.*

---

Près d'**un adulte sur dix** grince ou serre les dents pendant son sommeil. Le plus souvent bénin et asymptomatique, le bruxisme peut aussi causer des douleurs, une usure dentaire importante, des céphalées et même retentir sur le sommeil. Cette fiche explique de quoi il s'agit et ce qu'on peut faire.

## AU SOMMAIRE

- 01 Qu'est-ce que le bruxisme
- 02 Pourquoi ça arrive
- 03 Les conséquences
- 04 Les traitements

## CHAPITRE 01

# Qu'est-ce que le bruxisme

*Une activité motrice involontaire des muscles masticateurs pendant le sommeil.*

On distingue deux formes principales :

- **Bruxisme tonique** : serrement prolongé des mâchoires (sans grincement audible).
- **Bruxisme phasique** : mouvements rythmiques avec grincement (audible par le conjoint).

Le bruxisme survient surtout pendant les phases de **sommeil léger** et lors des **micro-éveils**. C'est pour cela qu'on le retrouve souvent associé à d'autres troubles du sommeil — notamment le **SAOS**.

## CHAPITRE 02

# Pourquoi ça arrive

*Plusieurs facteurs s'additionnent souvent.*

- **Stress, anxiété** : facteur principal chez l'adulte.
- **SAOS** (syndrome d'apnées du sommeil) : le bruxisme est parfois un **signe d'appel**. Le grincement accompagne les micro-éveils respiratoires.
- **Reflux gastro-œsophagien**.
- **Certains médicaments** : antidépresseurs ISRS, psychostimulants, drogues.
- **Consommation d'alcool, de tabac, de caféine**.
- **Anomalie d'occlusion dentaire** : rôle débattu, probablement modeste.
- **Composante génétique** : souvent familial.

## CHAPITRE 03

# Les conséquences

*Tout bruxisme n'est pas symptomatique — mais quand il l'est, voici ce qu'il peut entraîner.*

- **Usure dentaire** : prématurée, parfois importante. Souvent diagnostiqué par le dentiste.
- **Fractures dentaires**, descellement de couronnes.
- **Douleurs musculaires** : mâchoires, tempes, cou, épaules au réveil.
- **Céphalées matinales** : frontales ou temporales.
- **Dysfonction temporo-mandibulaire (ATM)** : craquements, blocages, douleurs.
- **Sommeil non récupérateur** : bien que le patient ne se réveille pas, le bruxisme intense peut fragmenter le sommeil.
- **Gêne du conjoint** : les grincements peuvent être audibles à plusieurs mètres.

## CHAPITRE 04

# Les traitements

*Aucun traitement ne « guérit » définitivement, mais plusieurs options réduisent considérablement les conséquences.*

## 01 • La gouttière occlusale

**Traitement de référence.** Réalisée sur mesure par votre dentiste, à porter chaque nuit. Elle **protège les dents** de l'usure et réduit la contrainte sur l'ATM. Différents modèles selon l'arcade, l'usage diurne ou nocturne, l'épaisseur.

## 02 • Traiter une cause sous-jacente

- **Rechercher et traiter un SAOS** associé — la polygraphie est indiquée si signes d'appel (fatigue, ronflement).
- Traiter un **reflux**.
- Revoir les **médicaments** aggravants.
- Réduire **caféine, alcool, tabac**.

## 03 • Gestion du stress

- **Relaxation, cohérence cardiaque, méditation**.
- **TCC** ciblant l'anxiété chronique.
- **Activité physique régulière**.

## 04 · Traitements médicamenteux

Réservés aux formes sévères, ponctuellement : myorelaxants courts, parfois **toxine botulique** dans les muscles masticateurs (réservé à des cas particuliers, suivi spécialisé).

### Le réflexe à avoir

Si vous avez un bruxisme nocturne **et de la fatigue diurne**, ou **des ronflements rapportés**, ou un **cou de plus de 40 cm**, parlez-en. Un dépistage de SAOS est souvent indiqué — la prise en charge du SAOS améliore très souvent le bruxisme.

### Notes personnelles

Observations, questions à poser, événements particuliers à signaler en consultation.

---

---

---

---

*Le bruxisme est rarement isolé — c'est souvent la pointe visible d'un sommeil qui mérite d'être exploré. La gouttière protège les dents ; la cause se traite à part.*