

MICRO-RÉVEILS ET ALZHEIMER ONT-ILS UN LIEN ?

Publié le 8 octobre 2026



par Daily Science

Et si certains signes de la maladie se manifestaient discrètement pendant le sommeil, bien avant les premiers troubles de la mémoire ? C'est la piste qu'explore une équipe de chercheurs de l'ULiège, avec le soutien de la Fondation Stop Alzheimer. Chez les participants d'âge mûr, une fréquence plus élevée de micro-réveils nocturnes s'avère associée à un risque génétique plus important de développer la maladie d'Alzheimer alors que ce lien n'apparaît pas chez les jeunes adultes. Ces [travaux](#), basés sur l'analyse du sommeil de plus de 500 personnes en bonne santé, suggèrent que l'étude du sommeil pourrait, à terme, contribuer au repérage précoce des personnes vulnérables.

Risque polygénique

Depuis plusieurs années, les scientifiques du monde entier étudient le lien entre troubles du sommeil et maladies neurodégénératives. Une étude récente menée par des scientifiques de l'Université de Liège apporte un élément nouveau en postulant que ce lien pourrait s'installer avant toute manifestation clinique de la maladie.

Pour l'établir, les chercheurs ont exploité le caractère en partie génétique (la maladie d'Alzheimer n'est ni purement héréditaire, ni totalement indépendante des gènes) de la maladie afin de calculer un [risque polygénique](#) (c'est-à-dire résumer en un seul chiffre l'influence combinée de vos gènes sur votre probabilité de développer une maladie donnée) chez plus de 500 personnes en bonne santé, en majorité de jeunes adultes (18 à 31 ans), mais aussi des personnes plus âgées (50 à 69 ans).

Il est important de noter que le risque polygénique reste toujours faible et ne permet pas de prédire

qui développera la maladie. Avec cette estimation du risque, l'équipe a cherché des correspondances avec les caractéristiques du sommeil des participants.

Alerte aux micro-réveils

Les résultats montrent que le risque génétique de développer la maladie d'Alzheimer est lié à la fréquence des micro-réveils nocturnes, de brèves activations cérébrales qui ne réveillent pas complètement le dormeur, mais peuvent perturber le déroulement du sommeil. Aucun lien n'apparaît chez les plus jeunes. Chez les participants plus âgés, en revanche, des micro-réveils plus fréquents vont de pair avec un risque génétique plus élevé, alors même qu'ils restent relativement jeunes et ne présentent aucun signe de la maladie.

« Ces micro-réveils ne sont donc pas anodins », souligne Puneet Talwar, chercheur au sein du [GIGA Institute](#), « certains profils pourraient favoriser l'accumulation des protéines impliquées dans la maladie d'Alzheimer et être associés à une vulnérabilité accrue. »

Un grain de riz sous surveillance

Les chercheurs se sont intéressés en parallèle au locus coeruleus, une région nichée dans le tronc cérébral, de la taille d'un grain de riz, qui est impliquée dans l'éveil, l'attention et la régulation du sommeil.

« Cette région est difficile à observer, mais elle semble jouer un rôle dans les mécanismes précoces liés à la maladie », explique Gilles Vandewalle, co-directeur de la plateforme technologique [GIGA CRC In Vivo Imaging](#) et directeur de recherches [FNRS](#) à l'ULiège.

En 2025 déjà, lors d'[une étude préalable](#) ayant recouru à l'IRM 7 Tesla, installé au sein de la plateforme de l'ULiège, l'équipe avait pu analyser finement ce locus coeruleus et montrer que la qualité du sommeil (rapidité d'endormissement, profondeur) était liée à l'état du tronc cérébral dès le jeune âge. Et que le bon fonctionnement du locus coeruleus dépendait de la qualité du sommeil paradoxal, une phase importante pour la mémoire.

En effet, le locus coeruleus présente un intérêt particulier : c'est l'une des premières régions où apparaissent des dépôts anormaux de protéines, parfois dès l'adolescence, sans que l'on sache encore ce que cela implique.

Le sommeil, un marqueur précoce de vulnérabilité

Ces observations compilées ouvrent des perspectives pour le dépistage et la prévention. À terme, l'analyse du sommeil pourrait compléter les outils permettant d'identifier les personnes à risque avant l'apparition des symptômes.

« Le sommeil pourrait devenir un marqueur accessible pour repérer précocement les personnes vulnérables », reprend Gilles Vandewalle. Une autre piste consiste à agir sur la qualité du sommeil pour tenter de prévenir ou de ralentir la maladie chez les personnes génétiquement prédisposées. « Ces travaux montrent que le sommeil n'est pas seulement un indicateur de santé, mais aussi un levier possible d'intervention », ajoute Lucie Leroux, responsable des activités francophones de la [Fondation Stop Alzheimer](#).

Alors que la maladie d'Alzheimer touche plus de 220 000 personnes en Belgique, ces résultats restent des associations statistiques qui demandent à être confirmées et ne permettent pas, à ce stade, de prédire la maladie chez un individu. Ils rappellent néanmoins l'intérêt de la recherche fondamentale pour mieux comprendre et un jour, anticiper la maladie.