

Si vous avez de la difficulté à dormir ou que vous êtes inquiet par rapport à votre sommeil, parlez-en à un professionnel de la santé (psychologue, médecin) qui pourra répondre à vos questions et, si cela s'avère utile, vous proposer un traitement avec ou sans médicament.

Références :

- Société Canadienne du sommeil : www.canadiansleepsociety.ca (brochures d'information)
- Fondation sommeil : www.fondationsommeil.com
- Vaincre les ennemis du sommeil, par Charles Morin, Éditions de l'Homme, 2009. (disponible en librairie)

Soutien financier :

- Cette initiative a été soutenue par une subvention du FRQS-Consortium pour le développement de la recherche en traumatologie accordée à Marie-Christine Ouellet Ph.D. (Chercheure, Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale – Institut de réadaptation en déficience physique de Québec ; Professeure, École de psychologie, Université Laval).

Collaborateurs :

- Simon Beaulieu-Bonneau Ph.D., Charles M. Morin Ph.D., Josée Savard Ph.D. et les cliniciens de l'Unité des traumatismes craniocérébraux de l'IRDPO.



Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales

Dépliant réalisé par le CLIPP.

© Équipe de recherche de Dre Marie-Christine Ouellet, Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale

Pour toute question, contactez :
Simon Beaulieu-Bonneau, professeur adjoint
Simon.Beaulieu-Bonneau@psy.ulaval.ca



UNIVERSITÉ
LAVAL



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

Quelques mythes sur le sommeil

« A-t-on besoin de dormir 8 heures par nuit pour bien fonctionner? »

Les besoins de sommeil sont très différents d'un individu à l'autre : certains n'ont besoin que de 5 ou 6 heures de sommeil par nuit alors que d'autres doivent dormir 9 ou 10 heures pour se sentir reposés.

« Est-il normal de faire de l'insomnie en vieillissant? »

Avec l'âge, il est normal de s'éveiller plus facilement la nuit, d'avoir un sommeil plus léger, ou de se réveiller plus tôt le matin. Par contre, l'âge n'entraîne pas nécessairement des difficultés à s'endormir le soir ou à se rendormir suite aux réveils dans la nuit. Les personnes jeunes et moins jeunes peuvent utiliser les mêmes stratégies pour contrer l'insomnie.

« Est-ce que la médication est la seule solution à l'insomnie? »

Certains somnifères peuvent être efficaces pour éliminer l'insomnie à court terme. Par contre, au-delà de quelques semaines, les médicaments perdent de leur efficacité et des effets indésirables peuvent se développer. De plus, certains médicaments prescrits pour mieux dormir sont contre-indiqués après un traumatisme craniocérébral. Si vous prenez des médicaments pour le sommeil, assurez-vous d'avoir aussi des comportements qui aident votre cycle de sommeil, comme ceux suggérés dans ce dépliant.

Avant de prendre ou d'arrêter une médication, ou si vous avez des questions sur vos médicaments, consultez votre médecin ou votre pharmacien : il est très important d'y aller graduellement et d'être supervisé par un professionnel de la santé.



Fatigue ou somnolence?

▸ La somnolence est un état de transition vers le sommeil.

Bâiller, cogner des clous, avoir les yeux qui piquent, s'endormir en lisant ou en regardant la télévision sont des signes de somnolence.

▸ La fatigue n'est pas nécessairement liée au besoin de dormir.

Le manque d'énergie et la sensation d'épuisement ou de lassitude sont des signes de fatigue.

Lorsque vous êtes fatigué, il n'est pas nécessaire de dormir pour vous reposer. Par exemple, vous pouvez vous reposer en écoutant de la musique ou en faisant une marche.

▸ Pour mieux gérer la fatigue :

Alternez entre différents types d'activités.

Divisez les activités à faire en plus petites étapes.

▸ Votre équipe traitante peut vous aider dans la gestion de l'énergie, n'hésitez pas à leur en parler.

Être fatigué ne veut pas dire être somnolent!

Le sommeil pendant la récupération après un traumatisme craniocérébral



Conseils pour limiter les facteurs nuisibles au sommeil pendant la réadaptation et favoriser les bonnes habitudes

L'environnement de sommeil

Une unité de soins n'est pas toujours propice à de bonnes habitudes de sommeil, que ce soit en raison de la présence de cochambreurs ou de la routine du département.

- ▶ Exposez-vous à la lumière extérieure le jour et privilégiez un lieu plus sombre pour la nuit. Cela fait augmenter les contrastes lumineux et provoque des cycles naturels d'éveil et de sommeil.
- ▶ Si la lumière vous empêche de bien dormir, assurez-vous que les rideaux de votre chambre soient fermés. Suggestion : l'utilisation du cache-yeux.
- ▶ En cas de bruits dérangeants, l'utilisation de bouchons pour les oreilles peut être une alternative temporaire.
- ▶ Allez dans les espaces communs lorsque vous n'arrivez pas à vous endormir la nuit pour éviter de déranger vos cochambreurs et livrez-vous à une activité apaisante (ex.: lecture, musique).
- ▶ Rappelez-vous : la patience est le mot d'ordre, que ce soit face aux autres usagers, qui peuvent être bruyants à cause d'un état vulnérable, ou face aux intervenants, qui doivent répondre à un grand nombre de besoins. Le fait de ressentir de la frustration ou de la colère peut nuire à votre sommeil. Discutez plutôt des irritants avec votre équipe traitante en vue de trouver des pistes de solutions.



Le temps passé au lit

- ▶ Si vous éprouvez des difficultés de sommeil, trop de temps passé au lit sans dormir peut nuire à la qualité du sommeil.
- ▶ Allongez-vous au lit uniquement lorsque vous prévoyez dormir.
- ▶ Si vous ne prévoyez pas dormir, asseyez-vous dans un fauteuil plutôt que dans votre lit (ex. : pour d'autres activités comme la lecture, la télévision).
- ▶ Privilégiez les siestes courtes (entre 20 et 30 minutes), et seulement si vous vous sentez somnolent.
- ▶ Évitez les siestes après 15 h, surtout si vous avez de la difficulté à vous endormir le soir ou à rester endormi la nuit.

Les inquiétudes

Puisque vous vivez un événement qui peut être stressant pour votre entourage et vous-même, des inquiétudes par rapport à votre santé ou à votre avenir peuvent contribuer à vous tenir éveillé la nuit.

- ▶ Évitez de réfléchir à vos préoccupations et de tenter de trouver des solutions à vos problèmes à des moments trop rapprochés de l'heure du coucher. Réservez-vous un moment pour cela pendant le jour.
- ▶ Gardez une feuille de papier pour y noter vos préoccupations ou faire de la planification (ex. : noter une question pour le médecin). Une fois notées, ne vous attardez plus à vos préoccupations.
- ▶ Pendant que vous êtes au lit, essayez de moins vous attarder aux pensées qui vous viennent en tête. Portez plutôt votre attention sur votre respiration et respirez plus lentement.

Préparation et horaire

- ▶ Avant d'aller au lit pour la nuit, réservez au moins une heure pour des activités apaisantes se déroulant à l'extérieur du lit (ex. : dans les espaces communs ; assis dans un fauteuil).
- ▶ Évitez les activités trop stimulantes avant le coucher ou durant la nuit (jeux vidéo, films de suspense).
- ▶ Tentez d'établir une routine en effectuant la même séquence de comportements ou d'activités chaque soir, avant de vous mettre au lit. Vous envoyez alors le message à votre corps qu'il est temps de dormir.
- ▶ Autant que possible, maintenez un horaire régulier chaque jour, pour le coucher et le lever.

établir une routine



À éviter

Le café, le thé, certaines boissons gazeuses (ex. cola), le chocolat, plusieurs boissons énergisantes et certains médicaments contiennent de la caféine.

- ▶ Évitez ces produits dans les 4 à 6 heures avant l'heure du coucher ou lorsque vous vous réveillez la nuit.
- ▶ Choisissez les versions sans caféine de vos produits préférés.

Même si la cigarette peut donner une impression de détente, la nicotine stimule l'organisme et peut nuire au sommeil.

- ▶ Évitez de fumer dans les heures précédant l'heure du coucher ou lorsque vous vous réveillez la nuit.
- ▶ Si l'envie de fumer est forte, tentez de vous occuper d'une autre façon (ex. : mâcher de la gomme, boire un breuvage sans caféine, écouter de la musique).

L'alcool peut ralentir la récupération du cerveau et lorsqu'il est consommé en soirée, il peut aussi déranger le sommeil et causer des réveils en fin de nuit.

- ▶ Évitez de consommer de l'alcool, particulièrement dans la première année suivant le traumatisme craniocérébral.

