

Comment gérer les problèmes de sommeil

Ce guide vous aidera à comprendre :

- Pourquoi le sommeil est-il important?
- Quelles sont les causes des problèmes de sommeil?
- Que puis-je faire pour mieux dormir?
- Quand devrais-je parler à mon équipe de soins de santé?

Ce guide est rédigé pour les personnes atteintes de maladie rénale et pour ceux qui les aident à prendre soin d'eux. Ce n'est pas un substitut aux conseils de votre équipe de soins de santé (par exemple, votre néphrologue, infirmières, travailleur social, diététiste, pharmacien, psychologue, médecin de famille ou autres professionnels de la santé).

Pourquoi le sommeil est-il important?

Dormir suffisamment est important, car cela vous aide à :

- Vous sentir reposé et moins épuisé (fatigué);
- Mieux gérer votre humeur et vos émotions et réduire le stress;
- Renforcer votre fonction immunitaire (comment votre corps combat la maladie) et éviter les blessures;
- Améliorer votre qualité de vie.

La plupart des gens ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil pour se sentir reposés. Vous pourriez avoir besoin de plus ou moins de sommeil en fonction des besoins de votre corps, de votre âge et de votre santé globale. Les gens dorment généralement moins en vieillissant par rapport à lorsqu'ils étaient plus jeunes.

Quelles sont les causes des problèmes de sommeil?

Problèmes de sommeil peuvent être causés par :

- Des problèmes de santé courants chez les patients atteints de maladies rénales (par exemple, douleur, jambes sans repos, apnée du sommeil, fatigue, peau qui gratte, anxiété et dépression);
- Le stress des diagnostics et des traitements;
- Certains médicaments (par exemple, les antihistaminiques, les antidépresseurs, les traitements contre la douleur, les antinauséux, les diurétiques et les stéroïdes);

- Un manque d'activité physique ou d'exercice;
- Une mauvaise hygiène du sommeil (par exemple, consommer de la caféine, de l'alcool ou utiliser des appareils qui émettent de la lumière avant de se coucher).

Ne pas arrêter de prendre vos médicaments même si vous pensez qu'ils pourraient causer des problèmes de sommeil. Parlez à votre fournisseur de soins de santé de la manière de prendre vos médicaments pour réduire leurs répercussions sur votre sommeil. Parfois, prendre les mêmes médicaments à un autre moment de la journée peut être bénéfique.

Que puis-je faire pour mieux dormir?

Les recommandations ci-dessous peuvent vous aider à créer un plan pour mieux dormir. Commencez par de petits changements faciles à maintenir. Considérez les habitudes qui ont fonctionné pour vous par le passé et qui conviennent à votre mode de vie. Il pourrait falloir quelques semaines avant de remarquer des changements dans votre sommeil. Restez cohérent.

Certaines des recommandations de ce guide pourraient ne pas être possibles pour les personnes atteintes de maladie rénale. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des idées afin d'améliorer votre sommeil si ces recommandations ne fonctionnent pas pour vous.

SE RÉVEILLER

- Réveillez-vous à la même heure chaque jour (peu importe le nombre d'heures de sommeil que vous avez eu);
- Dans les 30 à 60 minutes suivant le réveil, laissez entrer la lumière par les fenêtres, allumez les lumières ou sortez au soleil pour régler votre horloge biologique.

QUITTER VOTRE LIT PENDANT LA JOURNÉE

- Utilisez votre lit uniquement pour dormir et pour l'intimité/le sexe;
- Évitez de faire la sieste ou limitez-vous à une courte sieste (pas plus de 30 minutes) l'après-midi;
- Si vous avez besoin de vous reposer pendant la journée, installez un fauteuil ou un sofa confortable pour vous reposer.
- Évitez de vous allonger pendant la journée si vous avez tendance à somnoler sans prévenir.

FAIRE DE L'EXERCICE

- Visez à bouger votre corps pendant au moins 20 minutes par jour de la manière qui vous convient le mieux (marcher ou s'étirer peuvent être de bons choix).

MANGER ET BOIRE

- Évitez ou limitez la caféine (café, thé, chocolat), l'alcool et le tabac à partir de la fin de l'après-midi;

- Évitez de boire des liquides juste avant de vous coucher;
- Évitez les repas copieux dans les 2 à 3 heures précédant le coucher;
- Prenez une collation légère avant de vous coucher si vous avez faim.

SE PRÉPARER POUR DORMIR

- La lumière bleue des écrans (télévision, téléphone, tablette) peut avoir une influence sur votre sommeil, alors éteignez les appareils au moins 30 minutes avant de vous coucher.
- Passez 90 minutes (1,5 heure) avant le coucher dans une lumière tamisée, en faisant des activités calmes et relaxantes, par exemple :
 - Lecture
 - Méditer ou prier
 - Prendre un bain chaud ou une douche
 - Écouter des livres audio ou de la musique
- Allez au lit lorsque vous vous sentez fatigué le soir, même si c'est avant ou après l'heure habituelle, mais gardez à l'esprit que se coucher tôt peut dérégler votre horloge biologique et réduire le besoin de sommeil.
- Être allongé dans son lit en essayant de dormir pendant longtemps peut causer de l'anxiété et de la frustration à propos de s'endormir. Si vous êtes au lit pendant 20 à 30 minutes et avez de la difficulté à vous endormir ou à vous rendormir, levez-vous et faites quelque chose de relaxant jusqu'à ce que vous vous sentiez plus somnolent, même si c'est le milieu de la nuit.
- Si vous avez de la difficulté à dormir à cause de l'inquiétude, réservez 20 à 30 minutes beaucoup plus tôt dans la journée pour vous débarrasser de toutes vos inquiétudes bien avant l'heure du coucher, en écrivant vos inquiétudes et en essayant de trouver la prochaine étape que vous pourriez prendre pour résoudre chaque problème.
- Considérez l'utilisation de bouchons d'oreilles, de masques pour les yeux, de machines à bruit blanc ou tout autre chose qui pourrait vous aider à dormir.

PRATIQUER LA RELAXATION ET LA PLEINE CONSCIENCE

La relaxation et les exercices de pleine conscience peuvent aider à libérer votre esprit et faciliter l'endormissement.

Par exemple :

- Respiration profonde (diaphragmatique) (en se concentrant sur sa respiration tout en respirant profondément);
- La relaxation musculaire progressive (contracter et relâcher vos muscles pour vous aider à vous détendre);
- Imagerie guidée (vous imaginer dans un endroit agréable et calme);
- Méditation de pleine conscience (se concentrer sur le moment présent et calmer l'esprit);
- Écrire dans un journal (noter ses pensées sur papier ou dans un journal).

Demandez à votre équipe de soins de santé de vous aider à en apprendre davantage sur ces exercices.

Autres choses qui peuvent aider

OPTIMISER VOTRE CHAMBRE

Choisissez un matelas, des oreillers et des draps confortables qui répondent à vos préférences. Envisagez d'ajuster la température de votre chambre pour qu'elle soit un peu plus fraîche la nuit. Bloquez votre lumière en utilisant des rideaux lourds. Considérez essayer des parfums légers et apaisants (comme la lavande) pour aider à créer un espace calme pour dormir.

FAIRE LE SUIVI DE VOTRE SOMMEIL

Utilisez un journal quotidien pour suivre vos habitudes de sommeil, comme l'heure à laquelle vous vous réveillez et vous endormez, ainsi que le nombre de fois où vous vous réveillez la nuit. Votre dossier peut vous aider à parler à votre équipe de soins de santé au sujet du sommeil, à repérer des tendances dans votre sommeil et à savoir si vos changements fonctionnent.

THÉRAPIE POUR LE SOMMEIL

La thérapie cognitive du comportement pour l'insomnie (TCC-I) est un type de thérapie qui vous aide à changer votre façon de penser au sommeil et à gérer les répercussions du stress et des émotions sur votre sommeil. Vous pouvez faire la TCC-I vous-même ou avec un professionnel. Vous pouvez en apprendre davantage sur la TCC-I ici : [Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia \(CBT-I\): An Overview | Sleep Foundation](#). Il existe également une application mobile disponible pour la TCC-I qui est gratuite à utiliser. Elle a été initialement développée pour les vétérans, mais elle est applicable à tout le monde. Pour en savoir plus, visitez leur site web : [CBT-i Coach | VA Mobile](#).

MÉDICAMENTS

Beaucoup de gens veulent savoir si prendre des somnifères aidera leur sommeil. Les somnifères ne doivent être utilisés que si votre équipe de soins de santé vous les a recommandés. Les somnifères sont des médicaments puissants qui peuvent vous rendre somnolent et confus pendant la journée.

La TCC-I est connue pour être plus efficace que les somnifères. Parlez à votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des médicaments pour dormir, des médicaments en vente libre ou des suppléments naturels.

Quand devrais-je parler à mon équipe de soins de santé?

Environ 60 % des personnes atteintes de maladie rénale ont des difficultés à dormir à un moment donné. Il est normal d'avoir des problèmes de sommeil si cela arrive seulement de temps en temps.

Vous pourriez avoir un problème de sommeil si vous ressentez l'un des symptômes ci-dessous pendant plus de 3 nuits par semaine pendant quelques semaines :

- Avoir de la difficulté à s'endormir;
- Se réveiller plusieurs fois pendant la nuit et ne pas pouvoir se rendormir;
- Se réveiller très tôt le matin;
- Se sentir fatigué ou somnolent même après une nuit de sommeil;
- Se sentir facilement contrarié ou incapable d'accomplir vos activités quotidiennes;
- Avoir des problèmes de concentration pendant la journée.

Si vous présentez l'un des symptômes énumérés ci-dessus, parlez à votre équipe de soins de santé ou à votre fournisseur de soins de santé principal.

Où obtenir plus de renseignements

Pour plus de renseignements sur ce symptôme, ou pour des guides pour aider à gérer d'autres symptômes, veuillez visiter <https://www.ontariorenalnetwork.ca/fr/ressources-soins-renaux/outils-cliniques/gestion-symptomes/gestion-de-vos-symptomes>

Les recommandations de ce guide sont basées sur des preuves publiées et un consensus d'experts.

Santé Ontario (Réseau rénal de l'Ontario) reconnaît avec gratitude les contributions des nombreux patients, aidants et fournisseurs qui ont participé à la préparation de ce guide d'autogestion des symptômes. Ce document est conçu pour fournir aux personnes atteintes de maladies rénales des renseignements sur les problèmes de sommeil. Il n'est pas destiné à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié, ni à fournir une liste exhaustive des options de traitement. Comme les options de traitement et les normes évoluent constamment, nous ne garantissons pas que les renseignements contenus dans ce document sont à jour. Consultez toujours votre équipe de soins de santé si vous avez des questions ou des préoccupations.

Santé Ontario (Réseau rénal de l'Ontario) conserve tous les droits d'auteur, toutes les marques de commerce et tous les autres droits de ce guide, y compris tout texte et toute image graphique. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite, distribuée, transmise ou dupliquée sous quelque forme que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de Santé Ontario (Réseau rénal de l'Ontario).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

Mis à jour en août 2024