



Les troubles du sommeil

Par : [Brenda Hearson inf.aut., MN, CHPCN\(C\), CNS](#)

Tout le monde a besoin de dormir pour fonctionner physiquement et mentalement, se sentir bien dans sa peau et maintenir sa qualité de vie. Or, on néglige trop souvent de traiter les troubles du sommeil.

On entend par « trouble du sommeil » tout changement qui affecte le sommeil normal (durée, qualité, etc.). Un trouble du sommeil peut se manifester par les symptômes suivants :

- Éprouver de la difficulté à s'endormir
- Se réveiller durant la nuit
- Se réveiller tôt le matin
- Ne pas se sentir reposé le matin
- Avoir sommeil durant la journée

Au fil des ans, les professionnels de la santé ont constaté que la maladie entraîne souvent des troubles du sommeil. Mal dormir est l'un des symptômes les plus souvent rapportés par les personnes au stade avancé d'une maladie comme le cancer, la maladie pulmonaire, la démence ou la maladie de Parkinson

Le sommeil est une affaire complexe. Différents facteurs d'ordre physique, émotionnel, spirituel et environnemental affectent la qualité du sommeil. Les causes des troubles du sommeil chez les personnes atteintes d'une maladie grave sont multiples. Certaines sont liées à l'avancement de la maladie, d'autres à la maladie elle-même ou à son traitement.

Symptômes de la maladie

Certains symptômes souvent liés à une maladie avancée peuvent nuire au sommeil. Mentionnons par exemple la douleur, l'essoufflement, l'anxiété, la dépression et la confusion.

Baisse d'activité

Ce qu'on fait le jour peut affecter la qualité du sommeil nocturne. Prendre l'air et faire de l'exercice sont des activités qui aident souvent à mieux dormir. Une personne gravement malade, par contre, passera de plus en plus de temps à l'horizontale chaque jour et pourrait, à cause de cela, avoir du mal à dormir la nuit.

Changement de milieu

Dormir ailleurs que chez soi peut aussi perturber le sommeil. Une personne malade à domicile dormira souvent dans une autre pièce ou un autre lit. À l'hôpital, il peut-être plus difficile de dormir à cause de l'éclairage, du bruit et du va-et-vient nocturne.

Inquiétudes

Les pensées, les craintes et les soucis qui accompagnent une maladie grave empêchent souvent de dormir. Les personnes dans cette situation disent souvent que les choses se bousculent sans arrêt dans leur tête. Elles disent avoir l'esprit accaparé par des pensées qui passent et repassent et aimeraient pouvoir se mettre le cerveau à off ou changer de chaîne.

Maladies particulières

Certaines maladies ou traitements peuvent changer la structure et le fonctionnement du cerveau et du corps ou leur équilibre chimique. Cela peut se répercuter sur le sommeil, surtout si les changements affectent le système nerveux central, l'appareil respiratoire ou les hormones.

Médicaments

Certains médicaments nuisent au sommeil. On sait par exemple que la dexaméthasone (connue aussi

Certains médicaments nuisent au sommeil. On sait par exemple que la dexaméthasone (connue aussi sous l'appellation Decadron) nuit au sommeil. Les diurétiques (comme le Lasix) aident à éliminer les fluides et peuvent causer des mictions fréquentes, interrompant ainsi le sommeil. C'est pourquoi il vaut mieux prendre ces médicaments en début de journée.

Souvent, pour déterminer la cause d'un trouble du sommeil, l'équipe soignante posera des questions, procédera à un examen clinique ou demandera des tests afin de trouver la meilleure solution.

Questions de l'équipe soignante

Certaines des questions suivantes pourraient vous être posées afin de déterminer ce qui trouble votre sommeil et la gravité du problème :

- Combien d'heures par nuit dormez-vous?
- Comment décririez-vous la qualité de votre sommeil?
- À quelle heure vous couchez-vous?
- Combien de temps vous faut-il pour vous endormir une fois les lumières éteintes?
- À quelle heure vous réveillez-vous le matin?
- Combien de fois vous réveillez-vous ou vous levez-vous durant la nuit?
- Qu'est-ce qui vous réveille la nuit?
- Combien de fois allez-vous aux toilettes la nuit?
- Combien de temps restez-vous éveillé la nuit?
- Vous sentez-vous reposé quand vous vous levez le matin?
- Avez-vous sommeil durant la journée?
- Dormez-vous pendant la journée? Si oui, combien d'heures ou de minutes?
- Qu'est-ce qui vous aide à dormir la nuit?
- Qu'est-ce qui vous empêche de dormir la nuit?
 - Vous sentez-vous triste ou angoissé?
 - Avez-vous des impatiences dans les jambes?
 - Faites-vous des cauchemars?
 - Avez-vous du mal à respirer?
- Comment vos troubles du sommeil vous affectent-ils? Comment affectent-ils votre famille?
- Votre aidant arrive-t-il à dormir?
- Prenez-vous des substances qui causent des troubles du sommeil? Par exemple, la caféine (café, thé, cola, etc.), la nicotine et l'alcool.
- Quels médicaments prenez-vous en ce moment?

Examen physique

L'équipe soignante procédera parfois à un examen clinique général pour essayer de résoudre un trouble du sommeil et portera une attention particulière à la douleur et à d'autres symptômes. Cet examen peut donner des indications sur les causes du problème et aider à déterminer les tests et les traitements possibles.

Examens

Les résultats de l'examen clinique et les conversations avec le patient amènent parfois l'équipe soignante à demander des examens de laboratoire, des radiographies ou des examens de tomodensitométrie pour essayer de trouver les causes précises d'un trouble du sommeil. Les tests de laboratoire peuvent permettre de vérifier la formule sanguine et les variables liées à la nutrition, au fer, aux perturbations hormonales, à l'oxygène et à la prise de certains médicaments). Certains tests portent spécifiquement sur les troubles du sommeil :

- L'actigraphie enregistre le mouvement durant le sommeil pendant une période donnée. Elle permet d'examiner les cycles activité-repos.
- La polysomnographie est un examen exhaustif effectué dans un laboratoire du sommeil. Elle permet de mesurer en détail l'activité du cerveau, des poumons et du cœur. La réalisation de cet examen dépend de la situation du patient et de la disponibilité des ressources.

Il y a toutes sortes de choses que vous pouvez faire pour essayer de mieux dormir. Voici quelques suggestions.

Tâchez d'être actif durant le jour

- Essayez le plus possible de maintenir un cycle veille-sommeil régulier

- Essayez le plus possible de maintenir un cycle veille-sommeil régulier.
- Faites-en autant que votre condition le permet durant le jour. Vous pourriez par exemple rendre visite à vos proches et amis, vous adonner à un passe-temps, écouter votre musique préférée ou un livre audio, ou faire des exercices légers.
- Faites une sieste seulement si vous en avez vraiment besoin. Évitez le plus possible de faire une sieste en fin d'après-midi ou en soirée.
- Évitez de rester au lit le jour si possible. Vous pourriez par exemple aller vous asseoir dans la salle de séjour; cela vous permettra de changer de décor et d'associer votre lit et votre chambre au sommeil nocturne. C'est là un bon moyen d'aider votre corps à établir une distinction entre le jour et la nuit et à maintenir un cycle jour-nuit.

Organisez votre environnement de sommeil

- Réduisez au minimum les interférences nocturnes causées par le bruit et la lumière.
- Éliminez les sources de distraction, comme le réveil-matin (sauf si vous avez besoin de mettre une alarme).
- Étirez vos draps pour enlever les plis et positionnez votre oreiller pour augmenter votre confort.
- Prenez l'habitude de ranger les abords de votre lit avant de dormir afin de désencombrer les lieux pour la nuit. Cela signalera une fois de plus à votre corps de passer du mode jour au mode nuit.

Dissipez vos inquiétudes avant le coucher

- Si quelque chose vous inquiète ou vous cause des soucis, tâchez d'en parler bien avant le coucher si possible.
- Demander à quelqu'un de vous tenir compagnie où d'être disponible pour parler à l'heure du coucher, si cela peut calmer votre anxiété.

Respectez une routine

- Maintenez le plus possible des habitudes régulières à l'heure du coucher. Différentes choses peuvent entrer dans votre routine, comme laver votre visage et vos mains, vous brosser les dents, mettre votre pyjama, vous mettre de la lotion sur la peau et étirer vos draps.
- Si quelque chose vous aide à relaxer, intégrez-le dans votre routine. Ce peut-être écouter de la musique douce, lire ou écouter quelqu'un vous faire la lecture, vous faire masser les mains, les pieds ou le dos, regarder la télé ou prier.
- Prenez quelque chose de chaud à boire ou à manger si cela vous aide à dormir.
- Essayez de vous coucher quand la somnolence vous gagne pour éviter de rester éveillé au lit.
- Évitez la caféine (café, thé, chocolat, cola, etc.) et la nicotine (tabac) avant de vous coucher.

Parlez à votre équipe soignante

- Avant de parler à votre équipe soignante, réfléchissez aux facteurs d'ordre physique, émotionnel, spirituel et environnemental qui affectent peut-être la qualité de votre sommeil.
- Signalez vos troubles du sommeil à l'équipe en même temps que vos autres symptômes et préoccupations.
- Signalez vos douleurs et autres symptômes à votre équipe soignante et demandez qu'on vous aide à vous sentir le plus confortable possible. Avec un peu de chance, cela vous aidera à mieux dormir.
- Demandez à votre équipe soignante si l'on peut vous prescrire des médicaments à action prolongée ou encore de programmer vos doses de sorte que vous n'ayez pas à vous réveiller en pleine nuit pour prendre vos médicaments. Si vous devez absolument prendre un médicament la nuit, préparez votre dose d'avance, placez-la sur votre table de nuit et mettez une alarme. Ainsi vous ne resterez pas éveillé dans votre lit à vous soucier de prendre votre médicament au bon moment.
- Si vous avez essayé d'autres solutions et que vous avez toujours de la difficulté à dormir, demandez si l'on pourrait vous prescrire un somnifère.

Les membres de votre équipe soignante peuvent faire plusieurs choses pour vous aider à mieux dormir :

- Ils peuvent vous aider à soulager les symptômes qui vous empêchent de dormir, comme la douleur, la nausée et vomissements, l'anxiété et le souffle court. Si vous êtes confortable, il

- vous sera plus facile de dormir et de rester endormi.
- Ils peuvent examiner ou éventuellement revoir les heures auxquelles vous devez prendre vos médicaments afin d'interrompre le moins possible votre sommeil.
- Ils peuvent examiner la possibilité de vous prescrire un somnifère pour vous aider à dormir.
- Ils peuvent vous renseigner sur le sommeil et les façons d'en améliorer la qualité.

Votre médecin ou votre infirmière ou infirmier pourra peut-être vous mettre en contact avec des ressources spécialisées qui pourraient :

- vous offrir de l'accompagnement psychologique pour soulager votre anxiété ou vos préoccupations d'ordre émotionnel ou spirituel;
- vous apprendre des exercices de relaxation ou de visualisation;
- examiner et soulager vos symptômes les plus complexes;
- vous permettre de parler à un travailleur social, un fournisseur de soins spirituels ou un bénévole en soins palliatifs pour vous libérer de vos préoccupations d'ordre émotionnel, social ou spirituel.

Voir aussi : [Le sommeil des aidants](#)

Contenu revu en janvier 2023