



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA



RÉADAPTATION CARDIAQUE

MODULE SUR LE SOMMEIL

© 2018 Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartiennent à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

1. À QUOI RESSEMBLE UN SOMMEIL NORMAL?

Contrairement au mythe selon lequel tout le monde a besoin de 8 heures de sommeil par nuit, les adultes dorment généralement de 6 à 9 heures par nuit. La quantité de sommeil nécessaire pour se sentir reposé varie d'un individu à l'autre. On estime que les gens se réveillent habituellement une ou deux fois par nuit (p. ex., ils se lèvent pour aller aux toilettes ou se réveillent et changent de position dans le lit). Il n'est toutefois pas recommandé de rester réveillé plus de 30 minutes à la fois. Le fait d'avoir du mal à se rendormir peut être le signe que votre sommeil s'est dérégulé.

À quoi ressemble un sommeil de mauvaise qualité?

Un sommeil de mauvaise qualité se manifeste de différentes façons, mais s'accompagne souvent d'un ou plusieurs des signes suivants :

- Réveils multiples au cours de la nuit
- Pensées qui défilent et empêchent de s'endormir
- Fatigue durant la journée liée à un sommeil agité ou peu réparateur
- Agitation nocturne, incluant le syndrome des jambes sans repos, les ronflements ou l'apnée du sommeil

2. QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ?

Un sommeil de mauvaise qualité peut avoir de nombreux effets sur le corps. Nos facultés cognitives sont généralement moins bonnes lorsque nous avons mal dormi (p. ex., problèmes de mémoire ou de jugement, diminution de la capacité d'apprentissage). Nous pouvons aussi avoir une baisse d'énergie, ressentir de la fatigue, un moindre intérêt pour la sexualité ou des effets physiologiques (p. ex., hausse de la tension artérielle ou gain de poids).

3. QU'EST-CE QUE L'INSOMNIE?

Le diagnostic d'insomnie est posé lorsqu'une personne présente une incapacité chronique à s'endormir, à demeurer endormie, ou les deux. Lorsqu'elle devient chronique, l'insomnie est un trouble du sommeil invalidant qui doit généralement faire l'objet d'un traitement adéquat pour se résoudre. Ce peut être un traitement médicamenteux (p. ex., un médicament qui aide à dormir) et/ou une prise en charge psychologique (p. ex., thérapie ou stratégie comportementale visant à améliorer la qualité du sommeil). Une thérapie est recommandée dans la prise en charge à long terme, car l'insomnie chronique a tendance à revenir lorsque le patient cesse de prendre son médicament.

4. QUELLES SONT LES RÈGLES DE BASE D'HYGIÈNE DU SOMMEIL?

Les règles d'hygiène de base qui suivent sont utiles pour améliorer la qualité du sommeil :



Limitez la consommation d'alcool

avant le coucher afin d'éviter d'avoir à vous lever pour aller aux toilettes et aussi pour vous réveiller en forme



Limitez la consommation de stimulants

(p. ex., caféine, nicotine) quelques heures avant le coucher, car ils peuvent nuire à votre endormissement



Maîtrisez l'environnement – assurez-vous que votre chambre est calme et obscure, et que votre matelas est confortable



Votre partenaire ronfle-t-il?

A-t-il un cycle éveil/sommeil différent? Ces aspects peuvent influencer sur la qualité du sommeil

5. COMMENT PUIS-JE AMÉLIORER LA QUALITÉ DE MON SOMMEIL?

- Levez-vous (tôt) tous les jours à la même heure, y compris la fin de semaine
- Évitez les siestes, surtout en fin d'après-midi ou en soirée
- Faites de l'exercice, mais pas juste avant le coucher
- Limitez votre consommation d'alcool
- Limitez votre consommation de stimulants (caféine et nicotine)
- Instaurez des routines au moment du coucher
- La relaxation et la méditation favorisent le sommeil
- Ne prenez pas de repas avant de vous coucher
- Couchez-vous seulement quand vous vous endormez
- Utilisez la chambre seulement pour le sommeil et les rapports sexuels
- Sortez du lit si vous ne dormez pas au bout d'une vingtaine de minutes
 - Déplacez le tourbillon de pensées dans une autre pièce
 - Mettez vos idées sur papier
 - Ne réglez pas de problèmes au lit
 - Faites des activités non stimulantes

PRÉPAREZ VOTRE CHAMBRE



Éclairage tamisé



Pas de télévision



Pas d'horloge



Matelas confortable



Régler les problèmes avec votre partenaire de lit

Ressource (en anglais)

Davidson, J.R. (2012). *Sink Into Sleep: A Step-by-Step Workbook for Insomnia*. Demos Medical Publishing