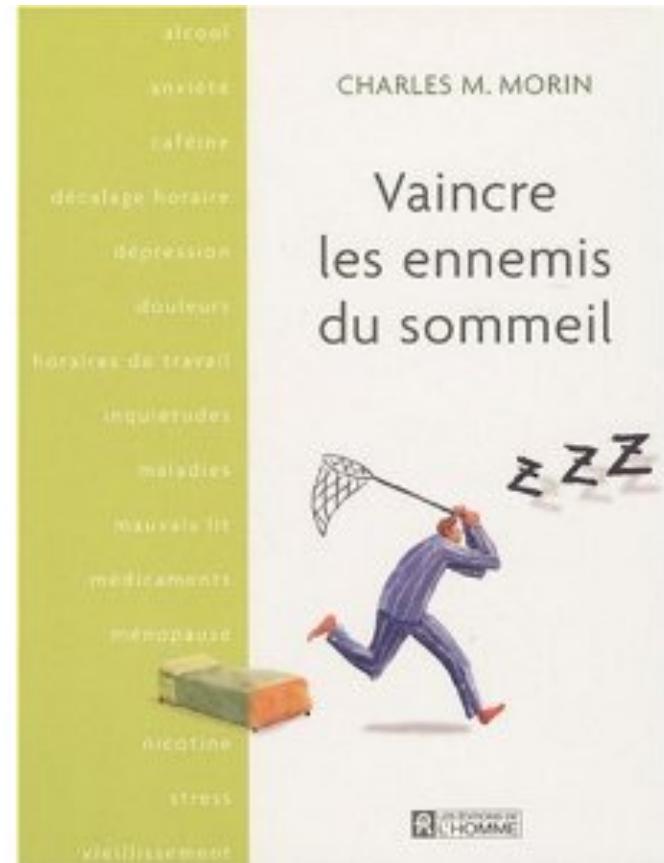


Le sommeil

Hôpital de jour,
Cité de la Santé,
Juillet 2017
Jean Goulet, MD

[Référence]

- Morin, C. M., 2009.
- Vaincre les ennemis du sommeil

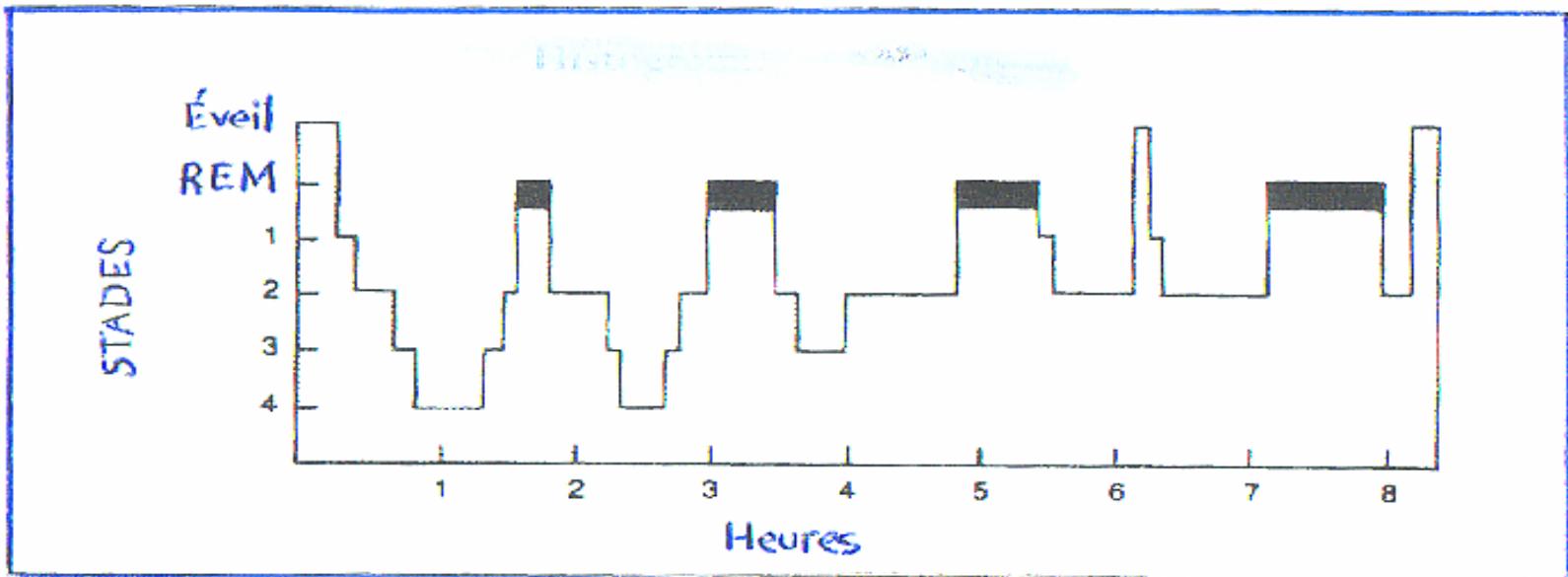


[Référence]

- www.tccmontreal.com
- Section grand public
 - Insomnie: manuel pour la clientèle

[Le sommeil normal]

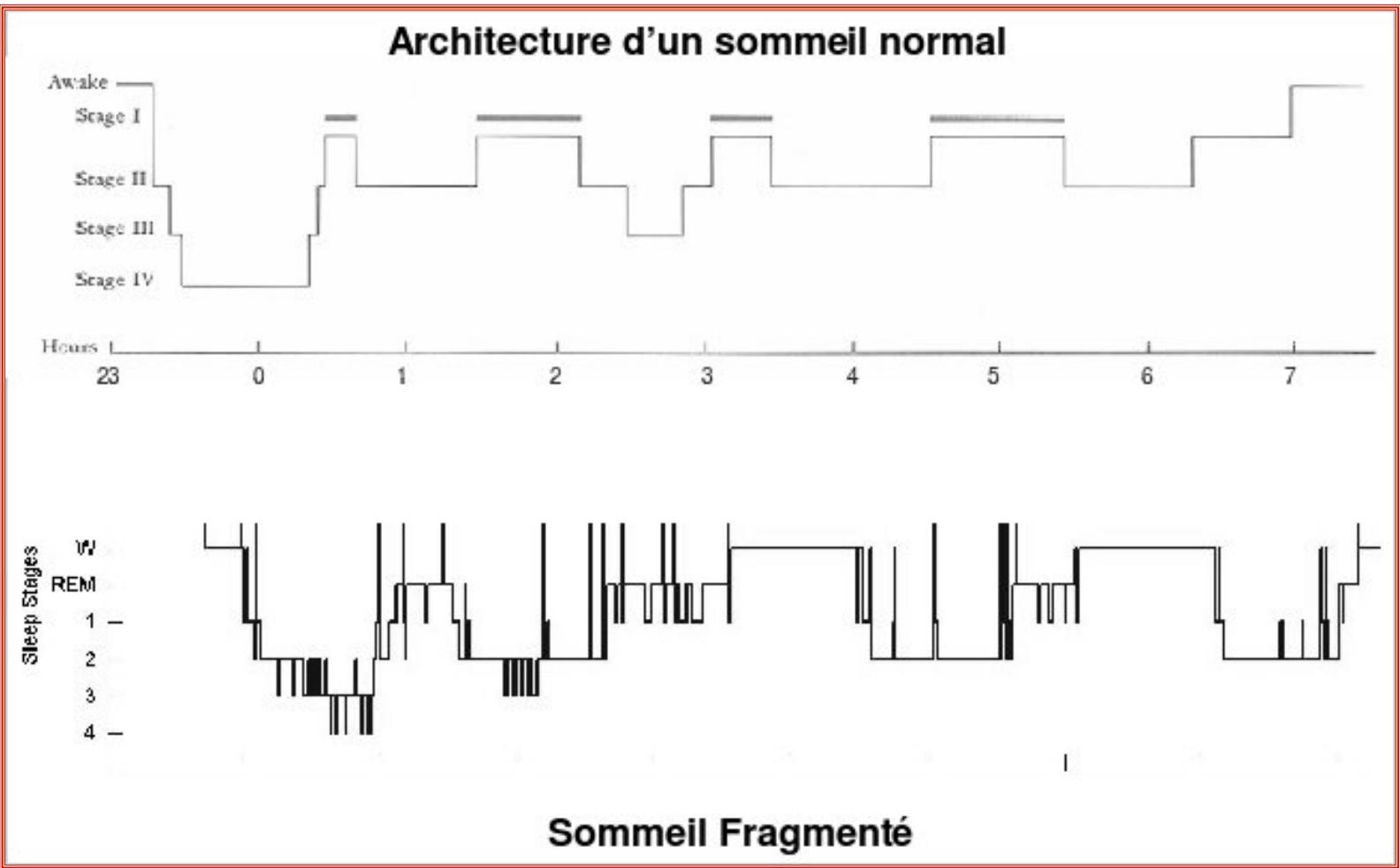
- 2 types: REM et non-REM. Fonctions de chacun



Qu'est-ce qu'une nuit normale de sommeil?

- Ce n'est pas une nuit de 7 heures!
 - Dormeurs courts
- Somnolence versus fatigue
- La qualité du sommeil est beaucoup plus importante que la quantité.

[Sommeil de mauvaise qualité]



[Le signal de l'horloge biologique]

- Qu'est ce que c'est?
- Qu'est-ce qui arrive quand ce signal devient faible?
- Comment le renforcer: facteurs qui favorisent une bonne synchronisation de l'horloge biologique: **RÉGULARITÉ**
 - **Heure de lever** (exposition à la lumière) et de coucher
 - Horaire des repas
 - Activités
- Le plus important: **heure de lever régulière 7 jours sur 7**
- Quand le signal est décalé: le délai de phase

[Les symptômes d'insomnie]

■ La nuit

- Difficultés à s'endormir ou à rester endormi
- Sommeil léger et entrecoupé
- Faible efficacité du sommeil (pourcentage de la période entre le coucher et le lever où on dort)
- Pensées: ruminations, inquiétudes...
- Émotions: Anxiété, irritation...
- Tension musculaire, « bougeotte »

[Les symptômes d'insomnie]

■ Le jour

- Fatigue
- Difficultés de concentration
- Difficultés à accomplir ses tâches
- Émotions à fleur de peau

Sauter
l'agenda 

[L'agenda du sommeil]

- Très utile pour documenter le sommeil
- Bien le compléter chaque matin au lever pendant que la nuit est fraîche à la mémoire
- Regardons ensemble les instructions
- Complétez l'agenda pour votre dernière nuit (instructions diapo suivante)

[L'agenda du sommeil]

- Inscrivez la date et le jour de la semaine
- Inscrivez un « E » quand vous faites de l'exercice physique; un « C » quand vous consommez de la caféine (café, thé ou cola); un « A » quand vous consommez de l'alcool, suivi d'un chiffre représentant le nombre de consommations; un « M » quand vous prenez un médicament pour dormir.
- Inscrivez une flèche vers le bas (↓) qui indique le moment où vous êtes allé au lit et avez éteint les lumières dans le but de vous endormir. Inscrivez une flèche vers le haut (↑) qui indique le moment où vous vous êtes levé.
- Noircissez toutes les heures où vous avez dormi, même s'il s'agissait d'un sommeil léger. N'oubliez pas d'inscrire aussi les siestes même si elles sont involontaires.

Types d'insomnies: insomnies secondaires

- Insomnie associée à un trouble psychologique (dépression, trouble d'adaptation...)
- Insomnie associée à une condition médicale
- Insomnie associée à l'alcool, aux drogues ou autres substances



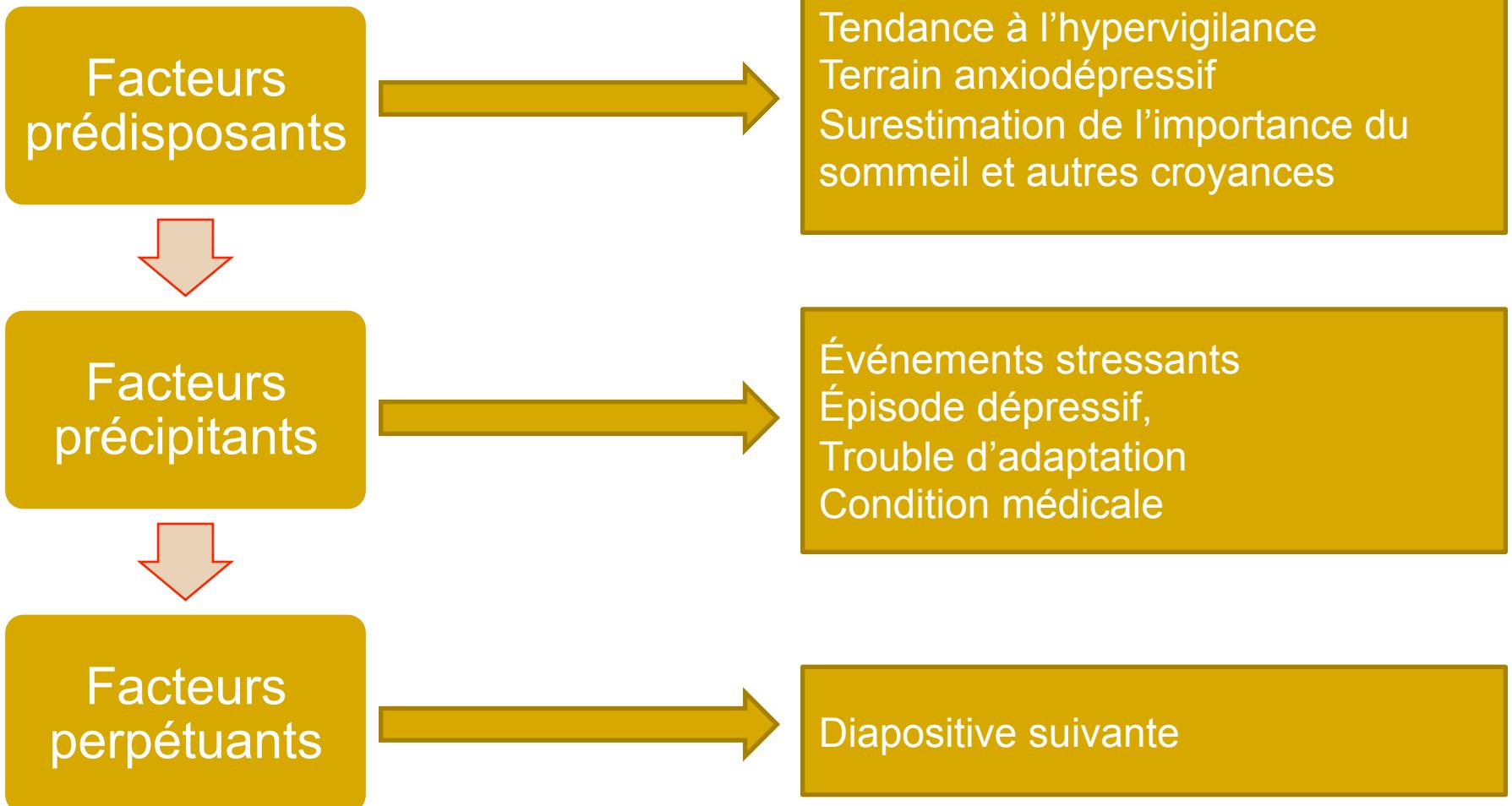
suite

[Évaluation: insomnies secondaires]

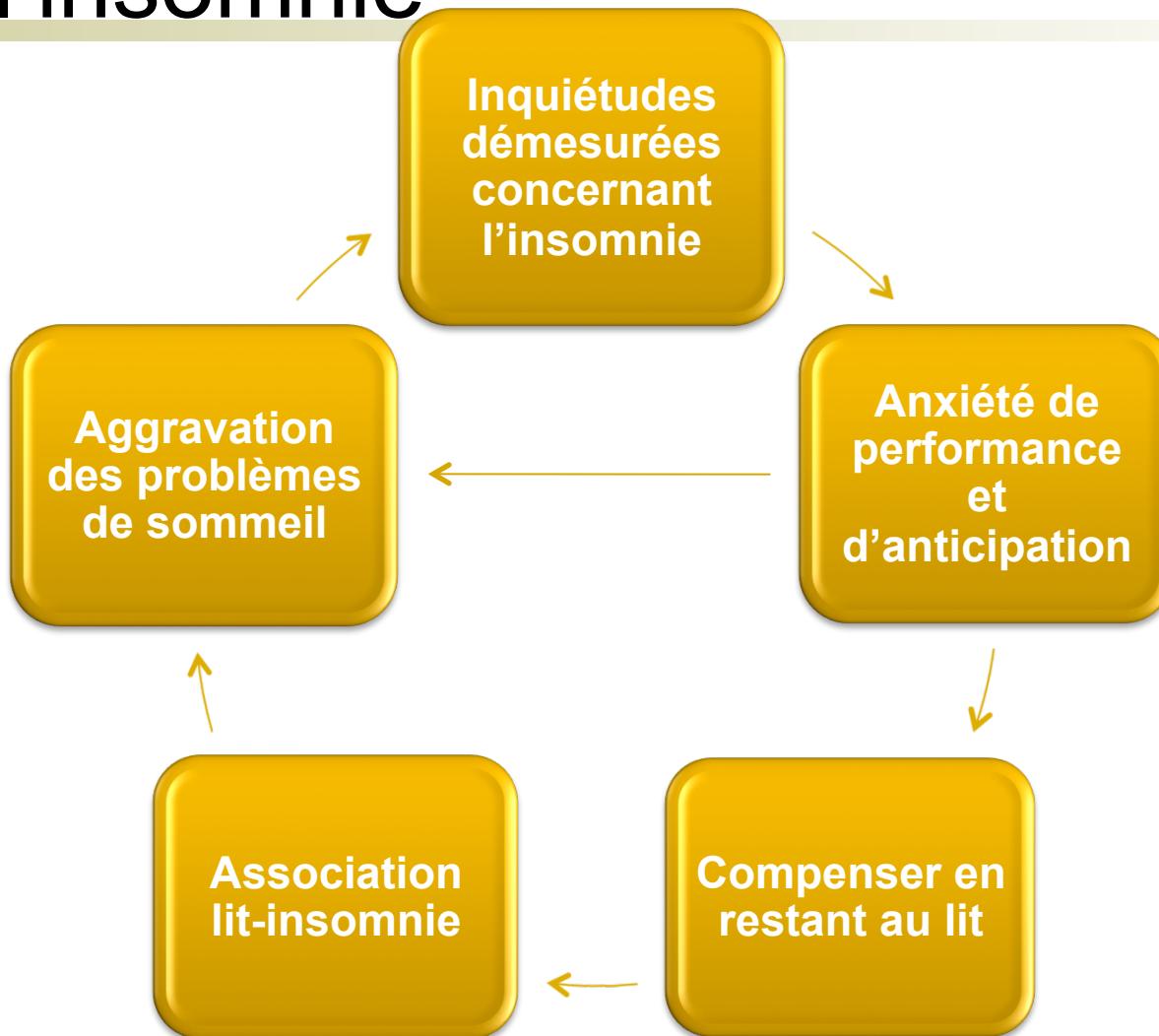
- Insomnie associée à des facteurs environnementaux (lumière, bruit, température, matelas, partenaire, enfants...)
- Insomnie associée à d'autres troubles du sommeil (apnée, myoclonies nocturnes...)

Comment l'insomnie devient- elle chronique?

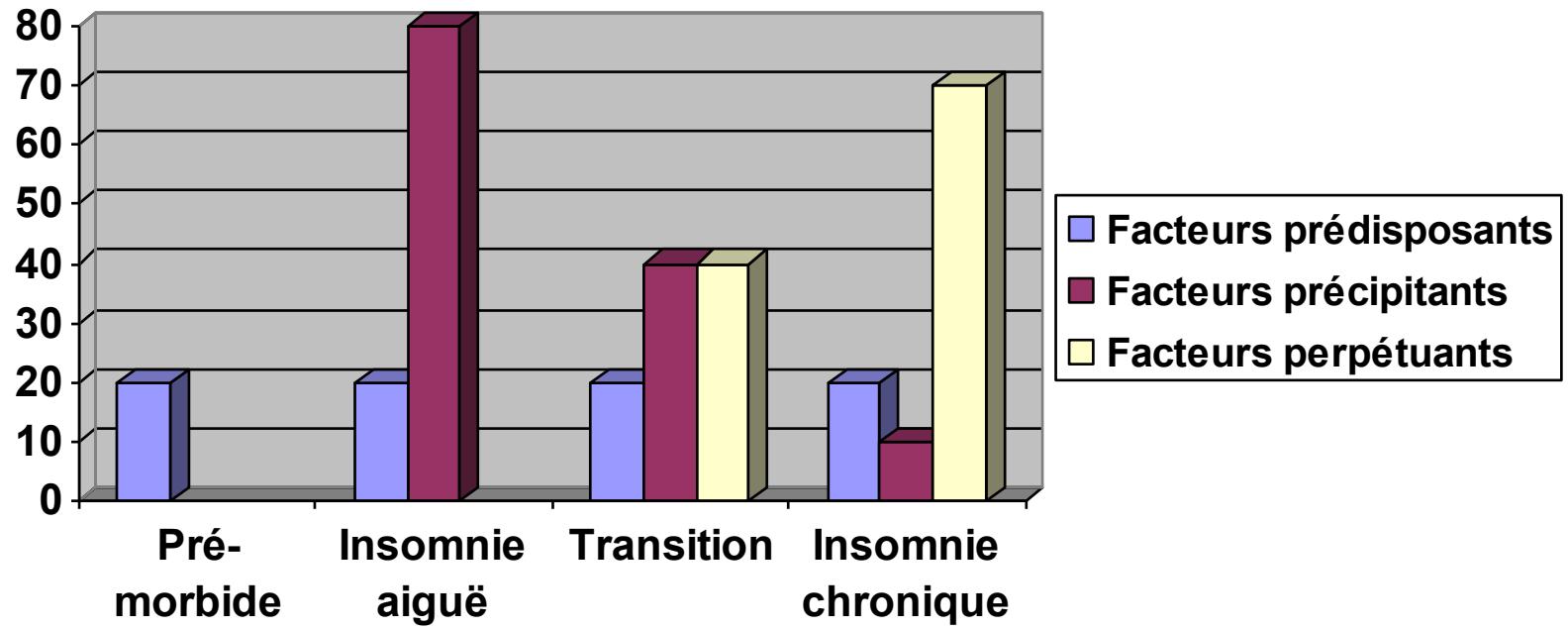
Modèle de l'insomnie



Modèle cognitif comportemental de l'insomnie

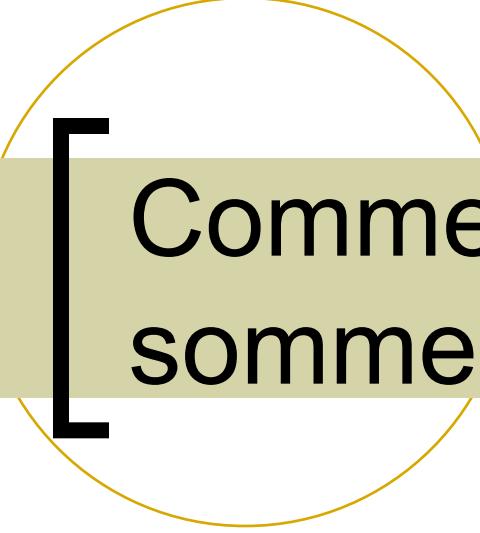


[]



[Rôle des médicaments]





Comment améliorer son sommeil?

Habitudes de vie

Limiter
la
caféine

Limiter
la
nicotine

Limiter
l'alcool

Éviter
les
drogues

Alimen-
tation

Activité
physi-
que

Hygiène du
sommeil

Limiter
le bruit

Tempé-
rature
fraîche

Tempé-
rature
du corps

Qualité
de l' air

Chambre
sombre

Lit
confort-
table

Environnement du sommeil

[Hygiène du sommeil]

- Débuter par un comportement prioritaire
- Fixer un objectif SMART pour la prochaine semaine
 - Spécifique
 - Mesurable
 - Atteignable
 - de manière Réaliste
 - dans un Temps délimité

Gestion du stress

- Plusieurs techniques peuvent être utiles:
Relaxation, rééducation respiratoire, méditation,
yoga...
 - www.tccmontreal.com, grand public, relaxation active Jacobson: guide, instructions et fichiers audio.
 - KABAT-ZINN, J (2010) « **Méditer** », Édition des arènes.
 - ANDRÉ, C. (2011). *Méditer jour après jour*: L'iconoclaste.
 - www.tccmontreal.com, liens utiles, vidéo et audio pour tous, mp3 de méditation de l'équipe du Dr Ngô.
 - Baladodiffusion de relaxation et méditation de passeport santé:
<http://www.passeportsante.net/fr/audiovideobalado/Balado.aspx>

[Quelques conseils]

- Réserver votre chambre au sommeil et aux activités sexuelles (pas de télé, ordinateur...)
- Environ 1 heure de « préparation » avant le coucher
- Ne pas trop rester au lit
- Levez-vous à une heure régulière 7jours/7

[Quelques conseils]

- Exposez-vous très tôt à la lumière du jour (idéalement dans la première 1 ½ h après le lever)
- Soyez actifs le jour
- Éviter les siestes
 - Max 45 min avant 15h00 seulement en présence de somnolence et non de fatigue
 - Si vous éprouvez de la fatigue, changer souvent de type d'activités