

# SOMMEIL

## Capsule 3 - L'hygiène de sommeil

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Caroline Arbour Ph. D.

---

# SOMMEIL

## Capsule 3 – L'hygiène de sommeil



**PRINCIPES DE L'HYGIÈNE DE SOMMEIL**



**STRATÉGIES DE GESTION DE LA FATIGUE**



**SIESTES**



# **L'hygiène de sommeil ...** c'est quoi ?

---

# L'hygiène de sommeil

Ce sont toutes les **habitudes et pratiques** qui nous permettent de **bien dormir** sur une base régulière.

## TRUCS ET ASTUCES pour améliorer son hygiène de sommeil :

- **Établir un horaire de sommeil régulier**
  - Ceci implique de se coucher et se lever à la même heure tous les jours, y compris les fins de semaine et les jours de congé
- **S'exposer à la lumière pendant la journée et tamiser la lumière en soirée** est aussi important
  - Les lampes de luminothérapies vendues en pharmacie sont très utiles pour les mois plus sombres en hiver
- **Bouger et ÉVITER de rester couché ou assis** trop longtemps pendant la journée
- **Incorporer des techniques de relaxation ou de méditation** dans votre routine afin de mieux gérer le stress

# L'hygiène de sommeil

Ce sont toutes les **habitudes et pratiques** qui nous permettent de **bien dormir** sur une base régulière.

## TRUCS ET ASTUCES pour améliorer son hygiène de sommeil :

- **Évitez la lumière bleue** au moins 1 à 2 heures avant le coucher
  - Ceci comprend les lumières provenant des appareils électroniques comme les tablettes, les téléphones intelligents et les téléviseurs
- **Évitez la caféine** entre 4 et 8 heures avec le coucher
- **Évitez les repas copieux, le tabac, et l'alcool** 2 heures avant le coucher
  - Si vous devez absolument manger avant d'aller vous coucher, couchez-vous sur le côté gauche afin de faciliter la digestion pendant le sommeil

# **Comment organiser sa chambre ?**

---



# Organisation de la chambre

Votre chambre doit être organisée pour vous permettre de vous endormir rapidement et sans interférence...

## 1. Votre chambre doit donc être **propre et ordonnée**

## 2. Votre chambre doit **limiter l'exposition à la lumière pendant la nuit**

- Fermer les lumières et les rideaux
- Utiliser un masque pour les yeux au besoin
- Penser à fermer les appareils électroniques dans la chambre - y compris les téléphones intelligents

## 3. Votre chambre doit **limiter l'entrée de bruits**

- Fermer les fenêtres
- Utiliser des bouchons en cas de besoin
- Penser à installer des rideaux insonorisants

## 4. Il est important de garder la température de la **chambre fraîche**

- Régler le thermostat à environ 18 degrés Celsius
- Utiliser des couvertures supplémentaires si nécessaire
- Pour les femmes ménopausées, dormir la fenêtre entrouverte ou avec un ventilateur peut aider à apaiser les bouffées de chaleur

## 5. Avoir un **lit confortable** est primordial

- Choisir un matelas, des oreillers et une literie confortable
- Privilégier les matériaux qui respirent comme le coton ou le bambou

# Si vous éprouvez des difficultés à vous endormir

## La mélatonine

- ✓ La mélatonine est un **produit naturel** en vente libre
- ✓ **Combinée avec des habitudes de sommeil saines**, elle peut aider à favoriser l'endormissement
- ✓ Sachez toutefois qu'une **période d'essai d'au moins 3 semaines** est typiquement requise pour en apprécier pleinement l'effet



N'hésitez pas à demander des conseils à votre pharmacien(ne).

Quelques mots sur...  
la **fatigue**

---



# La fatigue

En dépit de bonnes habitudes de sommeil, la fatigue en contexte de cancer peut tout de même survenir et affecter votre quotidien.

En d'autres mots, la fatigue en contexte de cancer **n'est pas toujours due** à un **manque de sommeil.**

**En effet, la fatigue peut se manifester malgré :**

- Le respect des recommandations sur la durée de sommeil
- Le fait que l'on s'accorde des périodes de repos en journée
- Sans avoir effectué d'effort ou d'activités particulières

# Réduction de la fatigue

## Suggestion pour limiter la fatigue :

- Pratiquer des **activités physiques** sur une base régulière
- Prendre l'habitude de faire des **exercices de relaxation** avant d'aller se coucher, tels que :
  - Méditation
  - Yoga
  - Respiration
- Tenir un **journal de bord sur les épisodes de fatigue** afin de mieux comprendre vos dépenses énergétiques tout au long la journée

# Réduction de la fatigue

## **Suggestion pour optimiser l'énergie :**

- Alternier les périodes d'activités et de repos
- S'asseoir pour réaliser certaines tâches
- Planifier les activités qui vous tiennent à cœur aux moments où votre énergie est à son apogée
- Demander de l'aide à vos proches pour certaines tâches
- Prioriser des activités qui vous donnent de l'énergie ou vous aident à vous détendre

Quelques mots sur...  
les **siestes**

---



# Les siestes

Pour les personnes qui souffrent de fatigue, les **siestes** peuvent être un bon moyen de vous énergiser

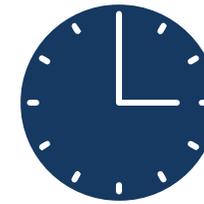
**Pour qu'une sieste soit optimale**, elle doit :



Avoir lieu dans un **endroit calme et reposant**



**Durer entre 10-20 minutes**  
Les siestes qui durent plus de 20 minutes rendent le réveil et la reprise des activités plus difficiles



**Être réalisée avant 15h**  
En commençant votre sieste après 15h, vous pourriez avoir plus de difficulté à vous endormir en soirée en plus de nuire à la qualité de votre sommeil.

# RÉSUMÉ

- Plusieurs de vos **habitudes de vie peuvent interférer avec notre sommeil** au quotidien
- **Appliquer des stratégies d'hygiène de sommeil sur une base régulière** peut aider à obtenir un meilleur sommeil
- **Adresser la fatigue pendant la journée** peut également vous aider à demeurer actif et atteindre un sommeil de qualité



Si vous rencontrez des problèmes de sommeil, n'hésitez pas à en parler avec votre **équipe de soins** ou votre **médecin**.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.  
Visionnez la **Capsule 3 – L'hygiène de sommeil**

# Merci d'avoir consulté ce contenu !

## Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D. et Caroline Arbour, Ph. D. experte clinique pour le sommeil.

## Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

## Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à [info@coactif.ca](mailto:info@coactif.ca).

**Dernière mise à jour** : 22 juin 2024