

SOMMEIL

Capsule 1 - L'importance du sommeil

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

SOMMEIL

Capsule 1 – L'importance du sommeil



STRUCTURE DU SOMMEIL



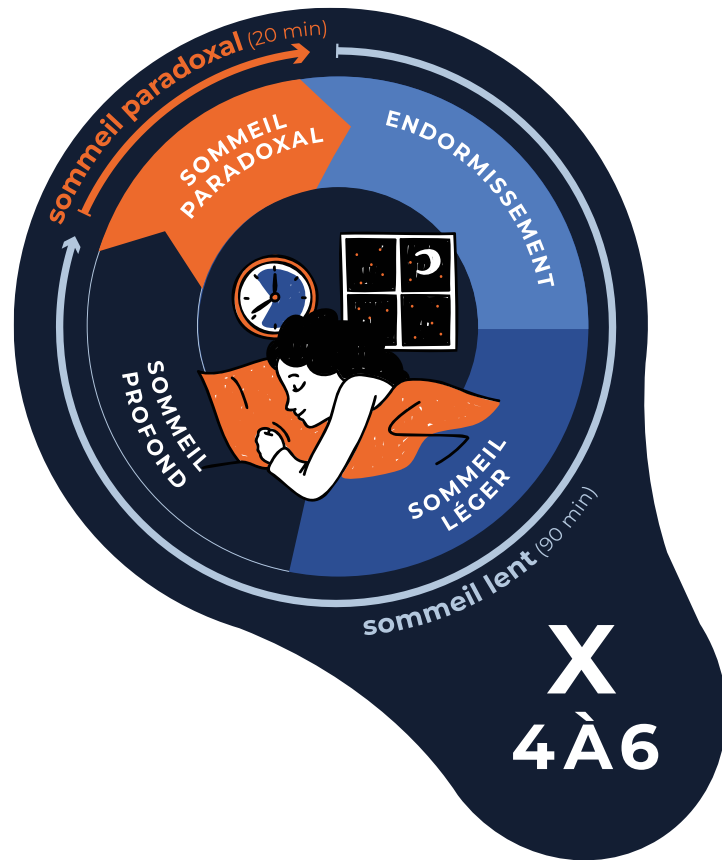
BIENFAITS DU SOMMEIL



RECOMMANDATIONS SUR LA DURÉE DU SOMMEIL

Le sommeil

Le sommeil est un état de perte de conscience périodique qui se compose de deux états distincts:
le **sommeil lent** et le **sommeil paradoxal**.



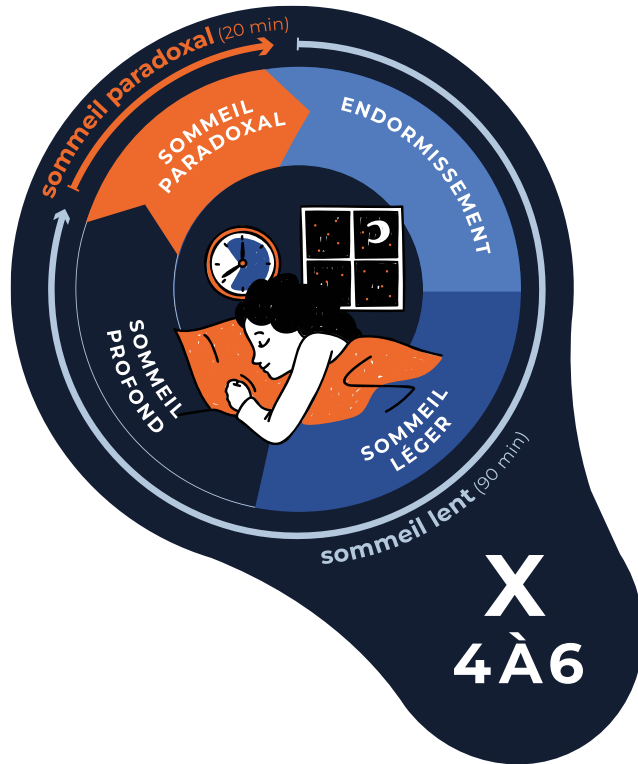
Le sommeil lent se divise en trois stades successifs :

- Endormissement
- Sommeil léger
- Sommeil profond



Le sommeil, **comment ça fonctionne ?**

Le sommeil



✓ Le sommeil lent

Le sommeil lent est connu pour aider à réduire le stress et la fatigue, améliorer la mémoire et renforcer le système immunitaire. Il occupe **75% de la durée totale du sommeil.**

✓ Le sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal est caractérisé par une paralysie des muscles et des mouvements oculaires rapides sous les paupières. C'est pendant cette période que nous rêvons. Il représente entre **20 et 25% de la durée totale du sommeil.**

Le sommeil lent et le sommeil paradoxal forment un cycle, qui se répètent généralement entre 4 à 6 fois au cours de la nuit.

L'horloge biologique

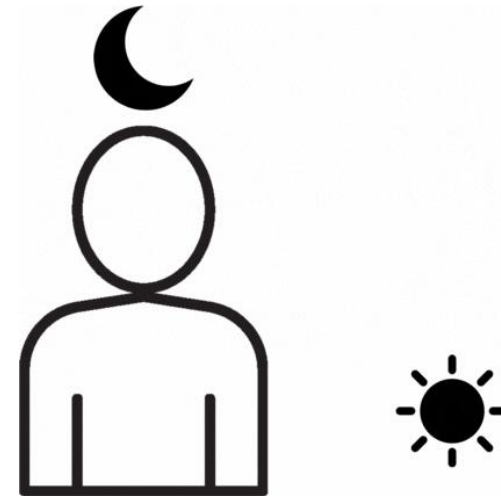
L'horloge biologique dicte au corps les périodes propices à l'éveil et au sommeil sur un cycle de 24 heures.

Le processus circadien

Cette horloge - qu'on appelle **processus circadien** - est influencée par notre exposition à la lumière et à l'obscurité. Ainsi, notre exposition à la lumière – que ce soit via le soleil ou la lumière ambiante à l'intérieur - est très importante pendant la journée, mais doit être limitée en soirée.

Autres facteurs qui peuvent influencer le sommeil :

- L'âge avancé
- La présence d'un surpoids
- Certains problèmes de santé, comme la dépression
- L'utilisation de certains médicaments ou substances
- Vos habitudes de vie
- L'environnement dans lequel vous dormez (à la maison ou à l'hôpital)





Pourquoi dormons-nous ?

Bienfaits du sommeil

Le sommeil est un allié important en contexte de cancer.

De manière générale...

Le sommeil est un besoin essentiel à la santé physique et psychologique :

- ✓ Améliore la concentration et la mémoire
- ✓ Augmente la tolérance au stress
- ✓ Aide au contrôle du poids
- ✓ Et à long terme, favorise la santé cardiovasculaire

Spécifiquement en contexte de cancer...

Un bon sommeil dès maintenant, mais aussi pendant et après les traitements contre le cancer peut avoir plusieurs bienfaits, dont celui de :

- ✓ Favoriser l'appétit
- ✓ Favoriser la gestion de la fatigue + autres symptômes
- ✓ Contribuer à la réparation des muscles et tissus
- ✓ Renforcer le système immunitaire
- ✓ Aider au contrôle des autres conditions de santé (diabète, hypertension artérielle, etc.)



Dormez-vous **suffisamment** ?

—

Les besoins en sommeil

Recommandations actuelles

Les recommandations actuelles de durée de sommeil pour les adultes de **18 à 64 ans sont de 7 à 9 heures** par nuit. Toutefois, certains adultes peuvent se contenter de 6 heures de sommeil, tandis que d'autres ont besoin de 10 heures.

Les besoins de sommeil varient d'une personne à l'autre selon :

- le niveau d'exercice
- l'état de santé
- la consommation de médicaments.

Les besoins de sommeil varient aussi en fonction de l'âge:

- Pour les adultes de **65 ans et plus**, la durée recommandée est de **7 à 8 heures de sommeil par nuit**.
- Pour les **adolescents (14-17 ans)**, c'est plutôt entre **8 à 10 heures de sommeil par nuit**.



Les besoins en sommeil

Il s'agit de recommandations pour la population générale. Actuellement, il n'y a pas de recommandations spécifiques sur la durée de sommeil idéale en contexte de cancer.



Même si les besoins quotidiens en sommeil peuvent varier d'une personne à l'autre et selon l'âge, on estime **qu'un adulte sur 4 ne dort pas suffisamment** dans la population générale.



Ces chiffres doublent littéralement en contexte de cancer, puisque près d'**un adulte sur 2 ne dort pas suffisamment** avant, pendant ou après un traitement contre le cancer.

Le manque de sommeil

Le manque de sommeil n'est pas banal

- **Une seule mauvaise nuit de sommeil** peut diminuer le niveau d'énergie et engendrer des effets négatifs sur la productivité, l'équilibre émotionnel et le contrôle de l'appétit le lendemain.
- Un **manque de sommeil à long terme** peut aussi avoir des effets nuisibles sur la santé, dont augmenter vos risques de diabète ou de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.



- Niveau d'énergie
- Productivité
- Équilibre émotionnel
- Contrôle de l'appétit le lendemain

EN RÉSUMÉ

- **Le sommeil est crucial** pour une bonne santé physique et psychologique.
- Même si certaines personnes sont plus disposées que d'autres à éprouver des problèmes de sommeil, **le sommeil doit être en quantité et en qualité suffisante** pour en tirer pleinement profit.



Si vous rencontrez des problèmes de sommeil, n'hésitez pas à en parler avec l'équipe de soins ou votre médecin. D'ici là, **nous vous invitons à consulter les autres capsules** qui vous donneront des pistes de solutions pour améliorer votre sommeil.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 1 – L'importance du 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.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024

SOMMEIL

Capsule 2 - Cancer et perturbations du sommeil

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

SOMMEIL

Capsule 2 – Cancer et perturbations du sommeil



PERTURBATIONS DU SOMMEIL EN CONTEXTE DE CANCER



FACTEURS DE RISQUES



OPTIONS DE TRAITEMENTS



Qu'est-ce qu'une
perturbation de sommeil ?

Le manque de sommeil

Perturbations du sommeil

- Les **perturbations du sommeil** se produisent lorsque le sommeil est insuffisant pour soutenir la **vigilance, les performances et une santé adéquate**.
- Ces perturbations entraînent une réduction de la durée totale du sommeil ou de sa qualité au quotidien.

Troubles du sommeil

- Si les perturbations se manifestent **plusieurs fois par semaine** et **durent depuis plus de 3 mois**, on parle alors de **trouble du sommeil**.
- Les troubles du sommeil demandent le plus souvent une évaluation et une prise en charge par plusieurs professionnels de la santé.



Ces informations s'adressent **aussi aux proches aidant**, il est important de consulter votre médecin ou de discuter avec votre équipe de soins si vous rencontrez des problèmes de sommeil.



Le manque de sommeil

L'insomnie

- L'insomnie est la forme de perturbation du sommeil **la plus fréquemment rapportée** parmi les personnes qui vivent avec un cancer.
- Selon les études, **les femmes** et les **personnes atteintes d'un cancer hormonodépendant** comme le cancer du sein ou de la prostate sont plus à risque d'insomnie.

Au quotidien, l'insomnie peut se manifester de différentes façons, par exemple :

- Avoir de la **difficulté à s'endormir** en début de nuit
- Avoir de la **difficulté à rester endormi** au cours de la nuit
- **Se réveiller tôt**, avec une incapacité à se rendormir

Ces manifestations peuvent entraîner la sensation désagréable de ne pas avoir dormi suffisamment.

Dormez là-dessus : <https://dormezladessuscanada.ca/troubles-du-sommeil/insomnie/>

Le manque de sommeil

D'autres formes de difficultés de sommeil peuvent être présentes, mais il existe peu de preuves établissant un lien direct avec le cancer.

Ces troubles incluent :

- ✓ **L'apnée obstructive du sommeil**
Ronflements et pauses respiratoires pendant la nuit
- ✓ **Les troubles du sommeil liés aux mouvements excessifs**
Comme le syndrome des jambes sans repos - ou à l'inverse, insuffisants, comme la narcolepsie.
- ✓ **Le bruxisme**
Le grincement des dents



Quels **facteurs**
affectent le sommeil ?

Facteurs qui affectent le sommeil

(en plus de l'âge et de l'état de santé général)

Facteurs **liés aux traitements** contre le cancer :

- X** Douleur
- X** Nausées et vomissements
- X** Brûlements d'estomac
- X** Crampes dans les jambes
- X** Essoufflement

Facteurs **non liés** aux traitements contre le cancer :

- X** Hospitalisation
- X** Problèmes de santé non reliés au cancer
- X** Difficultés financières
- X** Habitudes de vie
- X** Capacité à gérer le stress au quotidien

Autres facteurs affectant le sommeil

Si vous êtes une **femme ménopausée**, d'autres facteurs peuvent vous prédisposer à l'insomnie.

- Bouffées de chaleur
- Sueurs nocturnes
- Envies fréquentes d'uriner pendant la nuit

Peu importe la cause, les perturbations du sommeil nuisent à la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes et doivent être adressées.



N'hésitez pas à en parler à votre **équipe de soins** ou votre **médecin**.



Quels sont les options
de **traitements** ?

Traitements disponibles

Parmi les traitements disponibles, nous retrouvons 3 grandes approches :

- ✓ Thérapie cognitivo-comportementale
- ✓ Médicaments sous ordonnance
- ✓ Intervention sur le mode de vie et l'environnement



La thérapie cognitivo-comportementale

- Se concentre sur les **croyances et les attitudes** que l'on entretient par rapport au sommeil et la chambre à coucher.
- Offerte par des psychologues ou des psychiatres, il s'agit du **traitement par excellence de l'insomnie**.
- Le nombre de séances requis peut varier d'un individu à l'autre.
- Les **bénéfices** sont souvent maintenus à **long terme**.
- Se fait **en personne** ou dans le confort de votre foyer avec des **applications mobiles**.

Les médicaments sous ordonnance



- Les **Benzodiazépines, les hypnotiques, et les antidépresseurs** sont les plus souvent prescrits pour adresser les perturbations du sommeil liées au cancer
- Votre équipe de soins pourrait toutefois vous proposer un autre traitement non compris dans cette liste qui répond davantage à vos besoins!
- À moins d'avis contraire, les **médicaments sur ordonnance** pour traiter le sommeil ne devraient **pas être utilisés sur période excédante 2 à 4 semaines**
- Il faut également **éviter** de prendre des **médicaments en vente libre**, des **produits naturels**, de **l'alcool**, du **cannabis** ou tout autre produit pour vous aider à dormir sans l'avis de votre médecin ou pharmacien.

Les interventions sur le mode de vie

- Le but de ce type d'intervention est d'intégrer des principes d'une bonne hygiène du sommeil et à rendre votre environnement propice à un bon sommeil
- Celles-ci comprennent des mesures par exemple :



Éviter l'alcool, la nicotine, la caféine ou tout autre stimulant avant d'aller se coucher



Se coucher et se lever à la même heure tous les jours



Garder la **chambre à coucher fraîche** et propice au sommeil



Éviter de regarder la télévision ou tout autre **appareil électronique** dans l'heure qui précède le coucher



Pour en apprendre davantage, référez-vous à la **Capsule 3 - HYGIÈNE DE SOMMEIL**

EN RÉSUMÉ

- Les **perturbations du sommeil sont courantes** en contexte de cancer
- Plusieurs facteurs liés au cancer et à ses traitements peuvent interférer avec le sommeil
- Si vous êtes affectés par les perturbations du sommeil, **plusieurs options de traitements** s'offrent à vous



Afin de choisir la meilleure option, **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 2 – Cancer et perturbations du 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.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024

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**



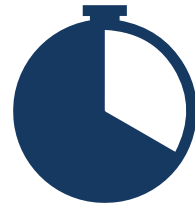
Les siestes

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

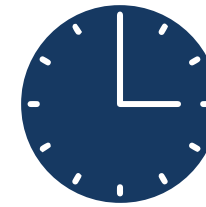
Pour qu'une sieste soit optimale, elle doit :



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.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024