

# Mon sommeil vient d'en prendre un coup



Le risque que la situation actuelle entraîne du stress, des difficultés d'adaptation liées au confinement prolongé et de l'incertitude, est bien réel. Parmi les facteurs de risques associés, les troubles du sommeil n'y échappent pas. Dans un tel contexte, les troubles du sommeil ne font pas de discrimination en fonction de l'âge ou du genre; il est donc encore plus important d'y être attentif. La prolongation d'un déficit de sommeil peut entraîner plusieurs problèmes de santé.

## Des chiffres qui nous font réfléchir...

### Avant la pandémie

Une étude publiée dans le Rapport sur la santé de Statistiques Canada indiquait que le taux de prévalence de l'insomnie des Canadiens était passé de 12 % à 19 % entre 2007 et 2015.

### Depuis la pandémie

Des enquêtes épidémiologiques récentes, émanant de Chine, épice de la pandémie, démontrent que les cas d'insomnie ont presque doublé.



Suivez nos  
prochaines  
chroniques!

## Rôle du sommeil

Selon, le docteur Charles M. Morin, directeur du Centre d'études des troubles du sommeil et titulaire de la Chaire de recherche du Canada, l'absence de régulateurs peut créer plus facilement des problèmes de sommeil :

« En temps normal, on se lève à la même heure, on se présente au travail, on a des heures de repas relativement similaires, on a une vie sociale et des loisirs, et tout cela contribue à réguler nos rythmes de vie et de sommeil. »

Un des rôles du sommeil est de contribuer à notre mieux-être physique et mental, permettant ainsi de mieux faire face aux impacts de la situation que nous vivons tous. Dans cette période de chamboulements, le sommeil est notre allié et un élément protecteur à notre portée. En plus d'augmenter les risques psychologiques, l'insomnie augmente les risques de diabète et de maladies chroniques.

## Voyons comment le sommeil agit au niveau de notre cerveau la nuit :

1. **Nettoyage** : le sommeil permet à notre cerveau d'éliminer les déchets métaboliques produits par l'activité des neurones.
2. **Consolidation mnésique** : favorise la mémorisation à long terme.
3. **Renforcement des défenses** : renforcement du système immunitaire.
4. **Régulation du corps** : régule différentes hormones qui influencent notamment l'appétit et le stress.

Les premières heures seraient les plus importantes. En effet, le sommeil profond, qui est plus important en début de nuit, va permettre à notre cerveau de récupérer davantage.

## Est-ce que je fais de l'insomnie?

1. **Difficultés d'endormissement** : vous prenez plus de 30 minutes pour vous endormir.
2. **ET/OU des difficultés de maintien du sommeil** : vous avez des éveils nocturnes de plus de 30 minutes.
3. **ET/OU des réveils matinaux précoces** : vous vous réveillez plus de 30 minutes avant l'heure de réveil souhaitée.
4. **ET des plaintes récurrentes et chroniques** : il s'agit d'une situation qui dure depuis au moins 3 mois, à raison d'au moins 3 jours par semaine, on parle alors d'insomnie chronique.
5. **ET des impacts négatifs sur la vie diurne** : cela a des impacts sur la vie professionnelle et/ou privée ainsi que sur l'humeur, l'énergie, la concentration, etc.

## Pourquoi est-ce que je souffre d'insomnie?

Les facteurs de risque sont multiples. Ils peuvent être liés à votre génétique ou votre comportement, causés par une situation ou une maladie et peuvent persévérer dans le temps, selon vos habitudes et croyances.

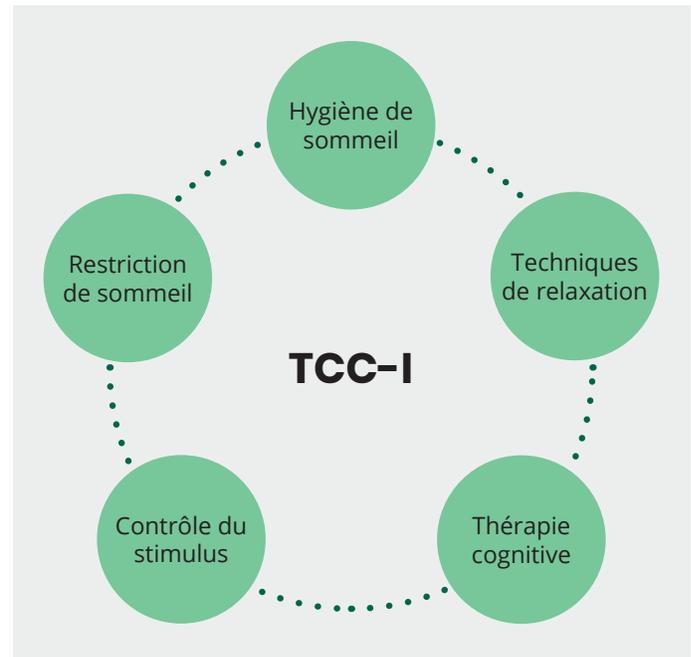
Facteurs liés à votre personne (prédisposants)	Facteurs qui peuvent déclencher le début des insomnies	Facteurs de maintien qui font durer et se répéter les insomnies
Être une femme	Événements qui causent du stress	Mauvaises habitudes de sommeil
Avoir des parents ou de la famille avec ce problème	Situation familiale (jeunes enfants, par exemple)	Effort physique intense (sport, musculation 3 heures avant le coucher)
Être quelqu'un d'anxieux	Ménopause	Fausse croyances (par exemple, penser qu'il faut dormir 8 heures pour bien fonctionner le lendemain)
Tendance aux ruminations (difficulté à arrêter le petit hamster)	Douleurs	Mauvais conditionnement : on fait des efforts pour essayer de dormir plus et c'est le contraire qui arrive. Par exemple, on reste au lit pendant 10 heures alors qu'on va dormir que 5 heures
État d'hyperactivation comme avoir un taux de cortisol (une hormone) et une température naturellement plus élevés que la moyenne des gens	Bruit (ronflement, voisins...)	Médicaments (certains antidépresseurs, par exemple) ou la consommation de café, alcool, cannabis, tabac

## Quelle est la thérapie la plus efficace si je souffre d'insomnie?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC-I) s'est montrée efficace dans plus de 70 % des cas et permet de complètement guérir de l'insomnie. L'objectif de cette thérapie est d'agir à la source et de travailler directement sur les facteurs qui engendrent l'insomnie, c'est-à-dire les facteurs comportementaux. Voici les principales étapes :

### Objectif : agir sur les facteurs qui perpétuent l'insomnie

- État d'hyperactivation
- Facteurs cognitifs (croyances erronées)
- Facteurs comportementaux (habitudes inadéquates)



## Trucs et astuces pour favoriser le sommeil et réduire l'insomnie

- Gardez un horaire régulier : autant pour le lever, que pour le coucher.
- Allez vous coucher uniquement lorsque vous devenez somnolent : attention de ne pas confondre somnolence et fatigue.
- Sortez du lit si vous restez éveillé pendant plus de 20 à 30 minutes : trouvez-vous des occupations peu stimulantes et recouchez-vous dès que la somnolence revient.
- Évitez les breuvages caféinés et stimulant au moins 6 heures avant le coucher.
- Instaurez une routine de repas, de travail et d'activités physiques.
- Favorisez 30 minutes d'activité physique par jour, terminée 3 heures avant le coucher.
- Encouragez les activités sociales dans la journée.
- Évitez les siestes durant le jour. Si vous faites des siestes, elles doivent être courtes (max 30 minutes) et les terminer au plus tard à 15 heures.
- Prévoyez une activité de détente une heure avant le dodo.
- Favorisez les différentes techniques de relaxation : par exemple, faites de la méditation, du yoga, ou encore, le training autogène de Schultz.
- Réservez la chambre à coucher pour le sommeil.
- Évitez de vous informer sur la pandémie trop près de l'heure du coucher.
- N'apportez pas votre cellulaire ou votre tablette au lit. L'exposition aux écrans devrait être évitée 1 heure avant d'aller au lit.
- Évitez la résolution de problèmes sur l'oreiller avec sa ou son partenaire.
- Maximisez l'exposition lumineuse dans la journée et préservez l'obscurité la nuit.
- Favorisez un environnement propice, calme et sombre, où la température de la chambre se situe entre 19 et 22 degrés.
- Évitez la consommation d'alcool en soirée qui va perturber le sommeil. (4 heures avant le dodo).
- N'envisagez les somnifères que pour une courte période et uniquement en dernier recours.

### En cas de difficultés de sommeil qui perdurent, vous pouvez faire appel à une thérapie comportementale et cognitive de l'insomnie en personne ou en ligne avec un professionnel.

Enfin, faites attention aux fausses croyances, telles que celle où il faut absolument 8 heures de sommeil par nuit. La durée idéale de sommeil est biologiquement différente pour chaque personne. La norme pour un adulte est de 7 à 9 heures (déconseillé moins de 6 heures et plus de 10).

Il est donc inutile de se mettre de la pression, car chaque personne est différente!

## Voici une liste de sites Web qui pourraient vous intéresser.

<https://www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc>

<https://www.journaldequebec.com/2020/03/31/quand-pandemie-rime-avec-insomnie>

<https://dormezladessuscanada.ca/covid-19/>

<https://cervo.ulaval.ca/fr/linsomnie-en-hausse-de-42-au-canada-selon-une-etude-de-charles-morin-et-collegues>

<https://www.canalvie.com/sante-beaute/bien-etre/articles-bien-etre/combien-d-heures-doit-on-dormir-pour-etre-en-sante-1.1045489>

<https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2019-01/229-1-Insomnie.pdf>

### Le sommeil en temps de pandémie,

le mardi 14 avril 2020, de midi à 13 h

avec Thanh Dang-Vu, M.D., Ph. D.

Neurologue spécialisé en troubles du sommeil directeur associé à la recherche clinique, CRIUGM

Professeur et titulaire de la Chaire de recherche de l'Université Concordia en sommeil, neuro-imagerie et santé cognitive

Webinaire, Le sommeil en temps de pandémie, Thanh Dang-Vu, M.D., Ph. D

Clinique virtuelle de TCC-i via videoconférence, consulter [HALEO.ca](https://www.haleo.ca)

## Des ressources pour vous aider

Vous êtes inquiet face à la pandémie de coronavirus?



**SSQ Assurance offre gratuitement à tous ses assurés l'accès à un service d'aide psychologique par téléphone. Pour appeler le service d'aide 24/7 1 877 480-2240**



### Internet (Disponible en utilisant Google Chrome)

**Chloé** : outil d'assistance médicale virtuelle sur les dernières informations et ressources en matière de santé publique: <https://covid19.dialogue.co/#/>