

Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament



INTRODUCTION

Cette brochure a été commanditée par la Chaire pharmaceutique Michel-Saucier en santé et vieillissement au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, affilié à l'Université de Montréal. Elle a été élaborée avec permission à partir du livre de Charles M. Morin, Ph.D., *Vaincre les ennemis du sommeil*, publié en 2009 aux Éditions de l'Homme.

Plusieurs personnes désirent dormir sans interruption entre 10 et 12 heures par nuit. Rares sont ceux qui y parviennent. Cette brochure présente ce qui est réaliste et comment vous pouvez obtenir la meilleure nuit de sommeil pour vous en suivant 6 étapes simples.



6 ÉTAPES POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

ÉTAPE 1 - Débuter un journal de sommeil

Familiarisez-vous avec votre profil initial de sommeil pour vous aider à cibler la meilleure stratégie à adopter pour améliorer votre sommeil.

ÉTAPE 2 - Développer de bonnes habitudes de sommeil

Avoir de bonnes habitudes de sommeil pourrait améliorer votre sommeil.

ÉTAPE 3 - Réfuter les mythes

Révissez les fausses croyances que vous pouvez avoir sur le sommeil.

ÉTAPE 4 - Gérer le stress quotidien

Plusieurs facteurs peuvent avoir un impact sur votre sommeil en vieillissant : problèmes médicaux et psychologiques, certains médicaments, changements dans le mode de vie (la retraite par exemple), changements biologiques, douleur.

ÉTAPE 5 - Bénéficier d'une bonne hygiène de sommeil

Évitez la consommation de caféine, de nicotine et d'alcool, et la pratique d'exercices avant le sommeil. Aménagez votre chambre à coucher pour favoriser le sommeil : tamiser la lumière, éliminer le bruit, réduire la température de la pièce.

ÉTAPE 6 - Briser l'habitude des médicaments pour dormir

Si vous prenez des médicaments pour dormir, suivez le programme de sevrage que nous vous proposons à la page 20 sous la supervision de votre médecin ou de votre pharmacien.

ÉTAPE 1 - Débuter un journal de sommeil

Le journal de sommeil mesure l'efficacité de votre sommeil. Voici un exemple d'un journal de sommeil.

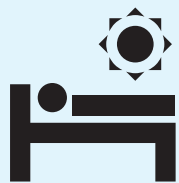
Lundi	
1. Hier, j'ai fait une sieste de _____ à _____. (Indiquez toutes les siestes.)	13h50 à 14h30
2. Hier, j'ai pris _____ mg de médicament et/ou _____ mL d'alcool pour m'aider à dormir.	Imovane 3,75 mg
3. (a) Je me suis couché à _____ et (b) J'ai éteint les lumières à _____.	22h45 23h15
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi en _____ minutes.	60 minutes
5. Je me suis réveillé _____ fois pendant la nuit. (Indiquez le nombre de fois.)	3
6. J'étais réveillé pendant _____ minutes à chaque fois. (Indiquez le nombre de minutes que vous êtes resté réveillé à chaque fois.)	10, 5, 45
7. Ce matin, je me suis réveillé à _____. (Indiquez l'heure à laquelle vous vous êtes réveillé pour la dernière fois.)	6h20
8. Ce matin, je me suis levé à _____.	6h40
9. L'efficacité de mon sommeil est :	64 %
10. Lorsque je me suis levé, je me sentais : 1 = épuisé, 2 = fatigué, 3 = ni fatigué ni reposé, 4 = reposé, 5 = très reposé.	2
11. En général, ma nuit de sommeil a été : 1 = très agitée, 2 = agitée, 3 = ni agitée ni bonne, 4 = bonne, 5 = excellente.	3

En divisant votre temps total de sommeil par le temps total passé au lit, puis en multipliant par 100, vous obtiendrez votre ratio d'efficacité du sommeil.

$$\frac{\text{Temps total de sommeil}}{\text{Temps total passé au lit}} \times 100 = \text{Ratio d'efficacité du sommeil}$$

Si votre ratio est supérieur à 85%, ceci indique que vous dormez bien. Un ratio inférieur à 85% indique que vous devrez apporter des changements pour améliorer votre efficacité afin de vous réveiller reposé au matin. La première étape consiste à compléter un journal de sommeil. Voici comment le compléter, une ligne à la fois.

a) Instructions pour compléter un journal de sommeil



Ligne 1 - Siestes

Écrivez l'heure à laquelle vous débutez la sieste et l'heure de votre réveil, incluant les siestes qui ne sont pas intentionnelles (par exemple, vous vous endormez en regardant la télévision).



Ligne 2 - Aides pour dormir

Inscrivez tous les médicaments prescrits et ceux en vente libre que vous prenez ainsi que la quantité d'alcool que vous consommez pour vous aider à dormir.



Ligne 3 - Heure du coucher

Notez l'heure à laquelle vous vous êtes couché la nuit précédente. Par exemple, si vous vous couchez à 23h00, puis lisez 15 minutes avant d'éteindre les lumières à 23h15, vous devriez inscrire ces deux heures (23h00 et 23h15) dans la case.



Ligne 4 - Temps d'endormissement

Fournissez votre meilleure estimation du temps que vous avez pris pour vous endormir après avoir éteint les lumières.



Ligne 5 - Nombre d'éveils

Inscrivez le nombre de fois que vous vous êtes réveillé au cours de la nuit.



Ligne 6 - Durée des périodes d'éveil

Estimez combien de temps vous avez passé éveillé pendant chaque période d'éveil. Par exemple, si votre sommeil a été interrompu 3 fois, vous devriez avoir 3 chiffres différents (par exemple, 10 minutes, 1 heure, 30 minutes).



Ligne 7 - Réveil du matin

Notez l'heure à laquelle vous vous êtes réveillé la dernière fois le matin avant de vous lever.



Ligne 8 - Heure du lever

Notez l'heure à laquelle vous vous êtes levé pour la journée.



Ligne 9 - Efficacité du sommeil

Notez l'efficacité de votre sommeil (se référer à la page 7 pour savoir comment le calculer).



Ligne 10 - État physique au lever

Évaluez jusqu'à quel point vous vous sentez reposé le matin en utilisant une échelle de 1 à 5 points (où 1 indique épuisé et 5 indique très reposé).



Ligne 11 - Qualité du sommeil

Évaluez la qualité globale de votre sommeil en utilisant une échelle de 1 à 5 points (où 1 indique une nuit très agitée et 5 indique une excellente nuit).

b) Calculer l'efficacité de votre sommeil

Pour calculer l'efficacité de votre sommeil, vous devez diviser le temps total de sommeil par le temps passé au lit, puis multiplier par 100. Veillez à toujours utiliser le nombre de minutes. Pour chaque facteur, multipliez le nombre d'heures par 60 (minutes par heure) et ajoutez les minutes extra pour obtenir votre chiffre.

1. Temps total de sommeil

Calculez le temps passé à dormir. Le temps où vous étiez éveillé au milieu de la nuit doit être déduit de votre temps total de sommeil. Multipliez le nombre total d'heures par 60 (minutes par heure) et ajoutez les minutes extra pour obtenir votre nombre de minutes.

Exemple : Selon l'exemple présenté dans le journal de sommeil à la page 4, vous vous êtes endormi 1 heure après avoir éteint les lumières à 23h15 (lignes 3b et 4). Vous estimez vous être endormi vers 00h15. Vous vous êtes réveillé à 6h20 (ligne 7). Votre temps endormi serait de 6 heures et 5 minutes ou 365 minutes ((6 heures x 60 minutes) + 5 minutes = 365). Vous vous êtes réveillé 3 fois pour un total de 60 minutes (ligne 6) sans sortir du lit. Votre temps total de sommeil serait de 305 minutes (365 minutes - 60 minutes = 305).

Votre temps total de sommeil serait de 305 minutes.

2. Temps total passé au lit

Calculez le temps total passé au lit, endormi ou non, depuis l'heure à laquelle vous vous êtes couché jusqu'à l'heure où vous vous êtes levé. Multipliez le nombre total d'heures par 60 (minutes par heure) et ajoutez les minutes extra pour obtenir votre nombre en minutes.

Exemple : Selon l'exemple présenté dans le journal de sommeil à la page 4, vous vous êtes couché à 22h45 (ligne 3a) et vous vous êtes levé à 6h40 (ligne 8). Votre temps total passé au lit serait de 7 heures et 55 minutes ou 475 minutes ((7 heures x 60 minutes) + 55 minutes = 475).

Votre temps total passé au lit serait de 475 minutes.

3. L'efficacité de votre sommeil

Pour calculer le ratio d'efficacité de votre sommeil, divisez votre temps total de sommeil par votre temps total passé au lit, puis multipliez par 100.

$$\frac{\text{Temps total de sommeil}}{\text{Temps total passé au lit}} \times 100 = \text{Ratio d'efficacité du sommeil}$$

Exemple :

$$\frac{\text{Temps total de sommeil}}{\text{Temps total passé au lit}} = \frac{305 \text{ minutes}}{475 \text{ minutes}} \times 100 = 64 \%$$

** Notez que si vous vous levez pendant les 60 minutes où vous étiez réveillé au milieu de la nuit, ces 60 minutes devraient être déduites de votre temps total passé au lit. Ceci aura pour effet d'augmenter le ratio d'efficacité de votre sommeil.*

Complétez le journal de sommeil de la page suivante pour une semaine, à chaque matin après vous être réveillé. Inscrivez votre meilleure estimation. Il n'est pas nécessaire d'indiquer les heures exactes.



Journal de sommeil

Semaine du _____ au _____

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1. Hier, j'ai fait une sieste de _____ à _____. (indiquer toutes les siestes.)							
2. Hier, j'ai pris _____ mg de médicaments et/ou _____ mL d'alcool pour m'aider à dormir.							
3. (a) Je me suis couché à _____ et (b) J'ai éteint les lumières à _____.							
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi en _____ minutes.							
5. Je me suis réveillé _____ fois pendant la nuit. (Indiquer le nombre de fois)							
6. J'étais réveillé pendant _____ minutes à chaque fois. (Indiquer le nombre de minutes que vous êtes resté réveillé pour la dernière fois.)							
7. Ce matin, je me suis réveillé à _____. (Indiquer l'heure à laquelle vous vous êtes réveillé pour la dernière fois.)							
8. Ce matin, je me suis levé à _____.							
9. L'efficacité de mon sommeil est :							
10. Lorsque je me suis levé, je me sentais : 1 = épuisé, 2 = fatigué, 3 = ni agité ni reposé, 4 = reposé, 5 = très reposé.							
11. En général, ma nuit de sommeil a été : 1 = très agitée, 2 = agitée, 3 = ni agitée ni bonne, 4 = bonne, 5 = excellente.							

ÉTAPE 2 - Développer de bonnes habitudes de sommeil



1. Réservez une heure pour vous détendre avant l'heure du coucher.

L'endormissement est un processus graduel et une période de transition avant le coucher peut vous aider à cesser toute activité mentale.



2. Instaurez un rituel avant d'aller au lit.

Une fois que votre rituel avant d'aller au lit sera établi, il signalera à votre cerveau et à votre corps que l'heure du coucher approche et facilitera l'endormissement.



3. Allez au lit uniquement lorsque vous vous sentez somnolent.

Apprenez à reconnaître les signes qui suggèrent que le sommeil est imminent : bâillements, paupières lourdes, etc.



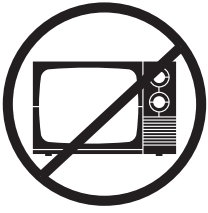
4. Si vous êtes incapable de dormir en moins de 20 minutes, sortez du lit et quittez la chambre à coucher.

Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous, allez dans une autre pièce et faites une activité tranquille : lire, écouter de la musique, regarder un film ou toute autre activité non stimulante. Attendez que le sommeil soit imminent et retournez au lit.



5. Levez-vous toujours à la même heure le matin.

Se lever chaque jour à la même heure quelle que soit l'heure de votre coucher est favorable à l'obtention d'une bonne nuit de sommeil.



6. Vous ne devriez pas lire, utiliser des appareils ou regarder la télévision au lit.

Il est recommandé de réserver votre lit uniquement au sommeil.



7. Évitez les siestes durant la journée.

Le temps passé à faire des siestes durant la journée est compté dans votre temps total de sommeil. Une sieste faite tard en après-midi ou en soirée affecte votre nuit de sommeil.



8. Le temps passé au lit devrait être équivalent au temps total de sommeil, le plus possible.

Le ratio d'efficacité de votre sommeil devrait être supérieur à 85 % pour la plupart des journées.



ÉTAPE 3 – Réfuter les mythes

1. En vieillissant, la plupart des aînés fonctionnent normalement avec 5 à 7 heures de sommeil par nuit.



VRAI. La plupart des aînés n'ont besoin que de 5 à 7 heures de sommeil par nuit. En vieillissant, les habitudes de sommeil changent : on passe moins de temps en phase de sommeil profond, on se réveille plus souvent la nuit et il est plus commun de faire des siestes. Ainsi, il est normal que les aînés se couchent plus tard et se réveillent plus tôt qu'à un plus jeune âge.

2. Les troubles du sommeil sont une réalité inévitable du vieillissement.



FAUX. Bien que le sommeil profond soit plus difficile à atteindre et que vous vous réveilliez plus souvent en vieillissant, ce ne sont pas toutes les personnes âgées de 65 ans et plus qui souffrent de problèmes de sommeil. Tout comme votre capacité physique et votre niveau d'énergie diminuent en vieillissant, il en va de même pour votre habileté à dormir. Il est normal de vous réveiller une ou deux fois par nuit. Il n'y a pas de quoi vous inquiéter dans la mesure où vous avez 6 ½ heures de sommeil en moyenne par nuit et êtes capable de faire votre routine habituelle le jour suivant.

ÉTAPE 3 – Réfuter les mythes

3. Les cycles du sommeil ne changent pas en vieillissant.



FAUX. Les cycles du sommeil changent avec le temps. Plusieurs facteurs peuvent expliquer la prévalence plus élevée de difficultés à dormir avec le vieillissement : problèmes médicaux et psychologiques, changements dans le mode de vie (la retraite par exemple), désynchronisation de l'horloge biologique, inconfort physique ou douleur chronique, effets secondaires de certains médicaments.

4. Un somnifère peut vous faire dormir comme lorsque vous étiez plus jeune.



FAUX. Aucun médicament ne peut vous faire dormir comme à l'âge de 20 ans. Même si les hypnotiques peuvent améliorer la continuité et la durée du sommeil, la qualité n'en est pas toujours améliorée. Les personnes âgées devraient être très prudentes lorsqu'elles utilisent des somnifères. Ces médicaments restent plus longtemps dans votre corps, affectent votre mémoire et votre équilibre et peuvent contribuer à l'apparition de la démence, même si vous en prenez seulement quelques fois par mois.

ÉTAPE 4 – Gérer le stress quotidien

Il existe plusieurs stratégies de gestion du stress. Certaines techniques aident à réduire votre réponse physique et mentale au stress. D'autres vous aident à modifier votre évaluation de la situation perçue comme stressante (pensées, croyances, attributions). Dans cette section, nous vous présentons des stratégies pour vous aider à composer avec le stress.

Pour profiter des bienfaits de toute technique de relaxation, vous devez la pratiquer régulièrement. Faites-en une priorité et répétez tous les jours pendant au moins deux semaines. Il est préférable de pratiquer d'abord durant la journée. Lorsque vous maîtriserez la technique de relaxation choisie, vous pourrez l'utiliser à l'heure du coucher ou si vous vous réveillez la nuit.

Des enregistrements de relaxation guidée, d'imagerie mentale et d'autohypnose sont disponibles sur le marché ou en téléchargeant une application de l'Internet. Vous pourriez les trouver utiles. Pour d'autres techniques pour gérer le stress ou pour en apprendre davantage sur celles que nous vous présentons ici, consultez l'ouvrage de Charles M. Morin, *Vaincre les ennemis du sommeil*, ou le site Internet Sleepwell Nova Scotia (sleepwellns.ca; disponible en anglais seulement), qui offre des thérapies cognitivo-comportementales en ligne pour améliorer le sommeil.



Photo : Meagan, flickr.com

La respiration profonde

La respiration profonde débute dans votre abdomen. Si vous placez une main sur votre abdomen et l'autre sur la poitrine, vous sentirez la différence entre respirer avec votre abdomen et respirer avec vos poumons.

Installez-vous confortablement sur le dos, placez une main sur votre abdomen et l'autre en haut de votre poitrine. Inspirez lentement et profondément par le nez. Essayez de laisser l'air s'infiltrer jusqu'au bas de vos poumons. Vous devriez sentir la main sur votre abdomen bouger doucement. Si la main placée sur votre poitrine bouge en premier, vous respirez encore trop superficiellement. Inspirez et expirez lentement. Pratiquez cette respiration pendant quelques minutes à la fois, à différents moments de la journée.

Utilisez cette respiration chaque fois que vous ressentez des tensions. Cela vous aidera à vous relaxer et à éliminer la tension musculaire. Cette respiration peut aussi vous aider à retrouver le sommeil après vous être réveillé la nuit.



La relaxation musculaire

Relaxer de manière progressive chaque groupe de muscles de votre corps à l'aide d'une série de mouvements de tension et de relaxation peut vous aider à atteindre la relaxation mentale.

- Mains, bras
- Front, cuir chevelu, yeux, nez
- Joues, bouche, lèvres, mâchoires, menton
- Cou et gorge
- Épaules, poitrine, haut du dos
- Abdomen et bas du dos
- Fesses
- Jambes et pieds

Installez-vous confortablement sur votre dos. Prenez quelques respirations profondes et laissez votre corps se détendre de plus en plus.

Commencez à tendre un groupe de muscles pendant 5 secondes avant de les relaxer pendant 20 secondes. Répétez cette séquence pour chaque groupe de muscles. Concentrez-vous sur la tension pendant 5 secondes avant de la relâcher et appréciez la sensation de détente dans vos muscles pendant 20 secondes. Compléter un côté de votre corps avant de recommencer avec l'autre côté du corps. Il est recommandé de débiter avec votre côté dominant (côté gauche si vous être gaucher). Vous devriez sentir le groupe de muscles plus lourd, comme s'il voulait s'enfoncer dans la surface sur laquelle vous êtes couché. Une fois que vous aurez terminé de tendre et de relaxer chaque groupe de muscles de votre corps, prenez un instant pour apprécier la sensation de relaxation dans votre corps. Comptez à rebours à partir de 3, puis ouvrez lentement les yeux. Lorsque vous maîtriserez cette technique de relaxation, vous pourrez omettre la mise sous tension et vous concentrer uniquement sur la relaxation.

Si vous souffrez d'arthrite ou si cette technique vous cause problème, il est préférable d'omettre la composante tension musculaire et de vous concentrer sur la relaxation de chaque groupe de muscles.

Modifier votre perception du stress

Une façon importante de gérer le stress dans votre vie consiste à changer votre perception d'une situation qui vous apparaît menaçante. Prenez d'abord conscience des pensées que vous entretenez à propos d'une situation et qui crée du stress. Si vous n'êtes pas habitué à porter attention à votre discours interne, il est possible que vous deviez procéder à rebours, c'est-à-dire identifier les sentiments négatifs ressentis et ensuite les pensées qui les ont provoqués. Notez les pensées que vous avez dans cette situation particulière. Vous pouvez vous demander : « Qu'est-ce que je me suis dit concernant cette situation? Qu'est-ce qui me revenait en tête? Comment puis-je briser ce cycle? »

L'Imagerie mentale (Relaxation et visualisation)

Cette méthode de réduction du stress utilise l'imagerie mentale pour atteindre un état de profonde relaxation mentale et physique. Vous pouvez écouter un scénario apaisant enregistré ou créer votre propre scénario et l'enregistrer pour le faire jouer à nouveau. Voici un exemple d'imagerie mentale.

Couchez-vous sur le dos. Installez-vous confortablement. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Sentez votre corps se détendre. Imaginez-vous en train de marcher sur une plage de sable blanc. Au loin, vous pouvez voir la mer et le ciel se toucher à l'horizon. Vous percevez le bruit des vagues qui lèchent la plage. Le sable est chaud sous vos pieds. Vous vous sentez bien. Vous entendez les goélands. Vos pieds nus s'enfoncent doucement dans le sable. Vous sentez le sable s'infiltrer entre vos orteils. À chaque repli des vagues, vous sentez les tensions de votre corps s'en aller. Une sensation de bien-être vous envahit. Vous vous attardez à ce moment de détente. Reprenez maintenant contact avec le monde qui vous entoure. Percevez les bruits environnants. Ouvrez les yeux lentement. Vous savez que vous pouvez retourner à cet endroit fabuleux chaque fois que vous le désirez ou que vous en ressentez le besoin.

ÉTAPE 5 – Bénéficier d'une bonne hygiène du sommeil



La caféine est un stimulant et devrait être évitée au moins 4 à 6 heures avant le coucher.



La nicotine est un stimulant. Fumer à l'heure du coucher et lorsque vous vous réveillez la nuit peut nuire à votre sommeil.



L'alcool est un dépresseur. Il peut vous aider à vous endormir, mais interrompt le sommeil plus tard dans la nuit.



Une légère collation peut vous aider à trouver le sommeil. Trop manger aura l'effet contraire, et causera des brûlements d'estomac.



L'exercice a pour effet d'approfondir le sommeil, particulièrement l'exercice aérobique. Cependant, l'exercice vigoureux dans les deux heures précédant le coucher aura un effet stimulant.



Gardez votre chambre à coucher ordonnée et propre. Votre matelas et votre oreiller devraient être confortables.



Maintenez une température confortable dans votre chambre.



Dormez dans une pièce sombre et tranquille.

ÉTAPE 6 - Briser l'habitude des médicaments pour dormir

Il n'existe actuellement aucun somnifère produisant un sommeil naturel. Vous ne pouvez pas acheter le sommeil, même avec le meilleur médicament du monde. Tôt ou tard il y aura des répercussions.

Si vous utilisez des somnifères régulièrement depuis plus de quelques semaines, votre corps a probablement développé une dépendance. Il est temps de briser cette habitude. La dépendance aux somnifères est souvent plus psychologique que physiologique. Les troubles du sommeil et leurs conséquences sont souvent perçus comme un état désagréable. Les somnifères éliminent rapidement cet état désagréable, ce qui renforce le comportement de prise de médicaments. Pour réduire le besoin de somnifères, certaines personnes en prennent uniquement au besoin. Or, même une consommation sporadique peut être dangereuse en augmentant le risque de chutes, de problèmes de mémoire et d'accidents de voiture le lendemain. Nous vous proposons à la page suivante un programme de sevrage que vous pouvez suivre avec l'assistance de votre médecin ou de votre pharmacien pour vous aider à cesser votre besoin de somnifères.

Même si vous avez hâte de dormir sans médicament, il ne faut pas procéder trop rapidement. La clé du succès repose sur l'aspect graduel du sevrage. De plus, l'importance des symptômes de sevrage peut être minimisée en suivant ce programme graduel.

Nous vous suggérons de commencer par maîtriser quelques méthodes de relaxation. Vous pourrez les utiliser si vous éprouvez des difficultés à dormir alors que vous suivez le programme de sevrage. Bonne chance!



Programme de sevrage

Nous vous recommandons de suivre le plan suivant avec l'assistance de votre médecin ou de votre pharmacien.

SEMAINES	PLAN DE SEVRAGE							✓
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
1 et 2								
3 et 4								
5 et 6								
7 et 8								
9 et 10								
11 et 12								
13 et 14								
15 et 16								
17 et 18								

Légende

Pleine dose
 La moitié de la dose
 Le quart de la dose
 Aucune dose