



## Les mécanismes de production du sommeil



L'alternance entre les périodes d'éveil et de sommeil est gérée par le cerveau. De façon générale, deux processus qui s'influencent mutuellement sont essentiels à la production du sommeil : la pression du sommeil et l'horloge biologique.

### PRESSION DU SOMMEIL

- Plus on est éveillé depuis longtemps, plus on aura tendance à s'endormir rapidement et pour longtemps. Par exemple, il est généralement plus facile de s'endormir le soir après environ 15 heures passées éveillées, que tôt le matin après deux heures d'éveil ;
- La pression du sommeil fait aussi en sorte que plusieurs nuits de sommeil plus courtes sont nécessairement suivies par une bonne nuit de sommeil de plus longue durée ;
- L'objectif du traitement de l'insomnie est de maintenir la pression du sommeil à un niveau constant et maximal chaque soir au moment d'aller au lit pour dormir ;
- Quelques moyens pour optimiser la pression du sommeil : limiter le temps passé au lit au temps dormi, éviter les siestes, et maintenir un horaire de coucher et de lever stable.

### HORLOGE BIOLOGIQUE

- Plusieurs fonctions de notre corps (cycle éveil-sommeil, température du corps) sont synchronisées par le cerveau selon un cycle d'environ 24 heures ;
- L'horloge biologique est sensible à la lumière (surtout la lumière naturelle du soleil, mais aussi la lumière artificielle) et à la routine de vie (heures de repas, périodes d'activité et d'inactivité) ;
- De façon générale, l'horloge biologique fait en sorte que nous avons tendance à être éveillés le jour et endormis la nuit ;
- De façon universelle, il y a pendant la journée certaines périodes creuses durant lesquelles la fatigue et la somnolence sont plus fortes, et les capacités mentales (attention, concentration), plus faibles. C'est le cas en début d'après-midi (vers 14 h) et à la fin de la nuit (vers 4 h du matin) ;
- L'objectif du traitement de l'insomnie est de régulariser l'horloge biologique afin que les périodes d'éveil et de sommeil surviennent aux moments désirés ;
- Quelques moyens pour régulariser l'horloge biologique : maintenir un horaire de coucher et de lever stable, modifier son horaire de travail ou ses heures de repas, s'exposer à la lumière du jour.



## Les types de sommeil

### SOMMEIL NON PARADOXAL

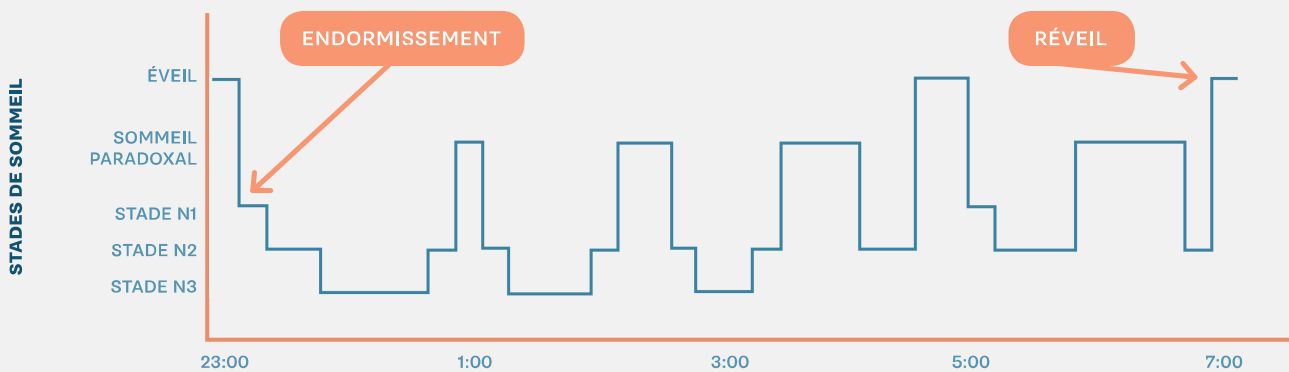
- Aussi appelé « sommeil à ondes lentes » ;
- Comporte trois stades de sommeil (N1, N2 et N3) :
  - } N1 : sommeil léger, phase transitoire d'endormissement qui dure quelques minutes ;
  - } N2 : sommeil qui représente environ 50 % à 60 % de la nuit ;
  - } N3 : sommeil le plus profond et le plus reposant, qui représente entre 5 % et 20 % de la nuit selon l'âge. Ce stade peut être totalement absent lors de certaines nuits perturbées. Il est concentré en plus grande partie dans le premier tiers de la nuit.

### SOMMEIL PARADOXAL

- Aussi appelé « sommeil REM » (de l'anglais, *rapid eye movement*, signifiant mouvements rapides des yeux) ;
- Représente 20 à 25% de la nuit, concentré surtout dans le dernier tiers de la nuit ;
- Caractérisé par une activité mentale considérable, où survient le plus souvent le rêve ;
- Le premier épisode apparaît 70 à 90 minutes après l'endormissement initial.

## Le cycle éveil-sommeil

Un cycle du sommeil au cours d'une nuit typique se caractérise par une alternance d'un stade à l'autre, passant graduellement d'un sommeil léger (stades N1 et N2) à un sommeil profond (stade N3), suivi d'un épisode de sommeil paradoxal. En général, il y a quatre à cinq cycles de sommeil dans une nuit. Le sommeil profond (N3) se situe davantage en début de nuit, alors que le sommeil paradoxal (REM) est davantage présent en fin de nuit.



# Présenter des notions de base sur l'hygiène du sommeil

## Pourquoi ?

- Pour que le client soit informé sur les habitudes de vie et les facteurs environnementaux qui nuisent ou qui aident au sommeil ;
- Pour qu'il puisse appliquer certaines recommandations visant à maintenir une bonne hygiène de sommeil. Cela afin de soutenir l'efficacité des autres interventions.

## Comment favoriser une bonne hygiène de sommeil chez le client ?

- La fiche-client sur l'hygiène du sommeil peut faciliter la rétention et l'application des recommandations ;
- Éviter d'être trop rigide dans la mise en place des recommandations (un compromis acceptable est souvent la meilleure solution) ;
- En complément à l'enseignement sur l'hygiène de sommeil, il est recommandé d'utiliser d'autres stratégies comportementales telles que l'auto-enregistrement du sommeil, de limiter le temps passé au lit et de réserver une période et un lieu pour le sommeil. Les études scientifiques suggèrent en effet qu'une intervention portant uniquement sur l'hygiène du sommeil n'est pas suffisante pour traiter l'insomnie chronique.



1/3

## L'hygiène du sommeil : maintenir des habitudes de vie qui favorisent le sommeil



Ce qu'on appelle « hygiène du sommeil » est une série de recommandations sur des habitudes de vie et des facteurs environnementaux qui favorisent le sommeil. Ces facteurs sont rarement la cause principale de l'insomnie, mais une mauvaise hygiène du sommeil peut amplifier le problème.

**Voici une liste des principales recommandations d'hygiène du sommeil :**

**ÉVITER DE CONSOMMER DES PRODUITS CONTENANT DE LA CAFÉINE QUATRE À SIX HEURES AVANT L'HEURE DE COUCHER.**

**ÉVITER DE FUMER EN FIN DE SOIRÉE ET LORS DES ÉVEILS LA NUIT.**

**LIMITER LA CONSOMMATION D'ALCOOL, PARTICULIÈREMENT EN FIN DE SOIRÉE.**

**ÉVITER LES COLLATIONS LOURDES OU STIMULANTES POUR LE SYSTÈME DIGESTIF EN FIN DE SOIRÉE.**

**GARDER LA CHAMBRE À COUCHER FRAICHE, SOMBRE, TRANQUILLE ET CONFORTABLE.**

**PRIVILÉGIER L'EXERCICE PHYSIQUE DURANT LA JOURNÉE, MAIS ÉVITER L'EXERCICE VIGOUREUX EN FIN DE SOIRÉE.**



Les encadrés suivants décrivent en détail les recommandations d'hygiène du sommeil :

### ÉVITER DE CONSOMMER DES PRODUITS CONTENANT DE LA CAFÉINE QUATRE À SIX HEURES AVANT L'HEURE DE COUCHER

- La caféine est un stimulant du système nerveux central ;
- Lorsque consommée en soirée, la caféine peut retarder l'endormissement, interrompre le sommeil durant la nuit ou rendre le sommeil plus léger. Lorsque consommée en grande quantité durant la journée, elle peut provoquer des symptômes de sevrage le soir (maux de tête, palpitations, etc.), ce qui peut retarder le sommeil ;
- On trouve la caféine dans le café, mais aussi dans le thé, le chocolat, certaines boissons gazeuses, les boissons énergisantes et plusieurs médicaments sans ordonnance (ex. : antihistaminiques contre le rhume et les allergies) ;
- La concentration maximale de caféine dans le sang est atteinte 15 à 45 minutes après sa consommation, mais le corps prend environ six heures pour l'éliminer complètement.

### ÉVITER DE FUMER EN FIN DE SOIRÉE ET LORS DES ÉVEILS LA NUIT

- La nicotine est un stimulant du système nerveux central ;
- La consommation de nicotine en soirée ou pendant la nuit peut entraîner une activité physiologique et mentale incompatible avec le sommeil ;
- Les réveils durant la nuit peuvent être causés par l'envie de fumer.

### LIMITER LA CONSOMMATION D'ALCOOL, PARTICULIÈREMENT EN FIN DE SOIRÉE

- L'alcool est un dépresseur du système nerveux ;
- Certaines personnes rapportent qu'une petite quantité d'alcool en soirée peut faciliter l'endormissement. Toutefois, elles en paient le prix plus tard : l'alcool cause un sommeil agité et plus léger, de même que des éveils durant la nuit ou tôt le matin ;
- Même une quantité modérée d'alcool consommée entre le souper et le coucher est susceptible de perturber le sommeil ;
- Une consommation chronique d'alcool peut entraîner des perturbations du sommeil même en période d'abstinence.



### ÉVITER LES COLLATIONS LOURDES OU STIMULANTES POUR LE SYSTÈME DIGESTIF EN FIN DE SOIRÉE

- Les aliments stimulants pour le système digestif doivent être évités : arachides et noix, légumes et fruits crus, croustilles, maïs, aliments à teneur élevée en gras ;
- Un léger goûter avec un breuvage sans alcool ni caféine avant le coucher semble faciliter le sommeil chez certains individus ;
- Un repas copieux en fin de soirée est plutôt néfaste pour le sommeil, puisque cela stimule l'activité du système digestif ;
- Les collations nocturnes sont à éviter pour ne pas créer l'habitude d'être réveillé par la faim.
- De mauvaises habitudes alimentaires en général peuvent influencer la qualité du sommeil et l'énergie (ex. : alimentation peu équilibrée, trop riche en nourriture transformée ou en gras, en sucre, en sel ou en amidon, ou trop pauvre en certains nutriments comme les protéines ou les vitamines).

### GARDER LA CHAMBRE À COUCHER FRAICHE, SOMBRE, TRANQUILLE ET CONFORTABLE

- Garder la température plutôt fraîche, puisqu'une température chaude (24 °C et plus) augmente les réveils et les mouvements du corps et réduit la quantité de sommeil profond et la qualité du sommeil ;
- Limiter les sources de lumière intérieure et extérieure pour éviter l'interférence avec le sommeil (ex. : utiliser des rideaux ou stores opaques, porter un masque pour les yeux si nécessaire) ;
- Minimiser les sources de bruit (ex. : fermer la porte et les fenêtres, limiter les sources de bruit ou porter des bouchons s'il est impossible de le faire) : le sommeil demeure plus léger si l'environnement est bruyant, même lorsqu'on y est habitué ;
- Minimiser les distractions (ex. : télévision, ordinateur, etc.) pour faire de la chambre un environnement de sommeil et non d'éveil.

### PRIVILÉGIER L'EXERCICE PHYSIQUE DURANT LA JOURNÉE, MAIS ÉVITER L'EXERCICE VIGOUREUX EN FIN DE SOIRÉE

- Le meilleur moment pour faire de l'exercice afin que le sommeil en bénéficie est vers la fin de l'après-midi ou au début de la soirée ;
- Faire de l'exercice en milieu ou en fin de soirée a un effet stimulant et retarde l'endormissement ;
- Tout exercice physique effectué de façon régulière favorise un sommeil de meilleure qualité en augmentant la quantité de sommeil profond ;
- Le réchauffement du corps, lorsqu'il est suivi d'une période de refroidissement, peut favoriser l'endormissement (un bain chaud pris environ deux heures avant le coucher peut avoir le même effet sur le sommeil que l'exercice sur la température du corps).

# Promouvoir des croyances et des attitudes favorisant le sommeil et gérer les inquiétudes

## Pourquoi ?

- Pour rétablir certains faits sur le sommeil et favoriser des attentes réalistes ;
- Pour aider le client à ne pas dramatiser les conséquences de l'insomnie et à envisager d'autres explications pour les désagréments vécus pendant la journée ;
- Pour aider le client à prendre conscience des conséquences négatives, sur le sommeil, des inquiétudes et de l'attention excessive portée au sommeil ;
- Pour proposer des stratégies afin d'outiller le client dans la gestion de ses inquiétudes survenant le soir ou la nuit.

## Comment promouvoir des croyances et attitudes favorisant le sommeil de qualité et gérer les inquiétudes ?

- Faire remplir le questionnaire **Croyances et attitudes concernant le sommeil** afin de cerner les énoncés endossés plus fortement par le client et d'orienter la discussion sur ces éléments (voir le chapitre Évaluer pour le questionnaire et la façon de l'utiliser) ;
- Présenter la fiche-client sur les croyances et attitudes favorisant le sommeil et discuter de chacun des thèmes avec le client. Quelle est son opinion ? Est-il en accord avec ce qui est proposé ? Comment croit-il que ses attitudes peuvent interagir avec son sommeil ou sur les conséquences de son insomnie ?
- Afin d'aider le client à gérer les pensées anxieuses, inquiétudes et préoccupations survenant le soir au coucher ou la nuit pendant les éveils, encouragez-le à utiliser les stratégies proposées dans la fiche-client. Il est recommandé d'éviter de porter attention aux inquiétudes, de se changer les idées par des activités relaxantes ou plaisantes, de planifier des moments pour penser aux préoccupations et faire de la résolution de problème, et d'utiliser une méthode de relaxation ou de respiration.



Vos croyances et vos attitudes concernant le sommeil peuvent contribuer à votre insomnie. En changeant votre perception et votre compréhension d'un problème (l'insomnie), vous pouvez diminuer la détresse émotionnelle ressentie, ce qui en soi peut avoir des effets bénéfiques sur votre sommeil.

L'objectif n'est pas de nier ou de minimiser vos difficultés de sommeil ni leur effet sur votre fonctionnement au cours de la journée. L'idée est plutôt de vous encourager à prendre en considération la possibilité que certaines de vos croyances ne sont pas aidantes, et que le fait d'explorer des façons de penser différentes concernant le sommeil et l'insomnie peut vous être bénéfique.

**Voici une liste d'attitudes gagnantes :**

**GARDER DES ATTENTES RÉALISTES ENVERS LE SOMMEIL.**

**NE PAS TENTER DE FORCER LE SOMMEIL.**

**REVOIR LES CAUSES DE L'INSOMNIE.**

**NE PAS ACCORDER TROP D'IMPORTANCE AU SOMMEIL.**

**ÉVITER DE DRAMATISER LES CONSÉQUENCES DES DIFFICULTÉS DE SOMMEIL.**

**DÉVELOPPER UNE TOLÉRANCE AU MANQUE DE SOMMEIL.**





Les encadrés suivants décrivent en détail les attitudes à privilégier pour favoriser une bonne gestion du sommeil et des conséquences de l'insomnie :

### GARDER DES ATTENTES RÉALISTES ENVERS LE SOMMEIL

- On entend souvent qu'il faut huit heures de sommeil par nuit pour se sentir reposé. Il s'agit d'un mythe : les besoins de sommeil sont très variables d'un individu à l'autre. Certaines personnes peuvent très bien fonctionner en dormant moins que la moyenne, alors que d'autres ont besoin de plus d'heures de sommeil pour se sentir reposées ;
- Il y a aussi d'importantes différences individuelles sur le plan de la rapidité avec laquelle les gens s'endorment, le nombre de réveils par nuit et la qualité générale du sommeil ;
- Il vaut mieux éviter de se mettre de la pression pour atteindre certains standards : cette pression risque de nuire au sommeil plutôt que le faciliter ;
- Il est aussi préférable de ne pas comparer son sommeil à celui des autres, car cela peut entraîner de la frustration ou de la déception.

### NE PAS TENTER DE FORCER LE SOMMEIL

- Il est possible de contrôler certaines circonstances, pensées et habitudes qui favorisent un bon sommeil, mais pas le sommeil lui-même : le sommeil ne se commande pas ;
- En accordant trop d'importance au besoin de s'endormir et en mettant trop d'effort pour essayer de s'endormir, l'anxiété de performance augmente, ce qui crée de l'activation et retarde l'endormissement ;
- Plusieurs personnes souffrant d'insomnie s'endorment facilement dans des situations où elles ne s'y attendent pas, par exemple en regardant la télévision ou en lisant.

### REVOIR LES CAUSES DE L'INSOMNIE

- La recherche d'une cause absolue expliquant l'apparition des difficultés de sommeil fait en sorte que la personne a peu ou n'a pas de contrôle sur ses difficultés ;
- Bien que certaines causes puissent être réelles, le fait de ressentir un manque de contrôle sur l'insomnie peut mener à un sentiment de désespoir et d'impuissance ;
- Quel que soit le facteur ayant entraîné le début de l'insomnie, ce sont les comportements et les attitudes qu'on adopte avec le temps qui sont presque toujours responsables du maintien du problème dans le temps. Il est donc possible de trouver des facteurs modifiables, comme les horaires de sommeil et les stratégies de gestion des inquiétudes.



### NE PAS ACCORDER TROP D'IMPORTANCE AU SOMMEIL

- Certaines personnes planifient leurs activités sociales, occupationnelles et familiales selon la qualité et la durée de leur sommeil la nuit précédente. Ces comportements renforcent l'impression d'être une victime et ajoute à la pression de bien dormir la nuit suivante et à l'anxiété de performance.

### ÉVITER DE DRAMATISER LES CONSÉQUENCES DES DIFFICULTÉS DE SOMMEIL

- Il est vrai qu'une mauvaise nuit de sommeil peut perturber le fonctionnement de la journée du lendemain (fatigue, irritabilité, découragement). Cependant, en général, les conséquences sont plutôt mineures et ne nuisent pas à la réalisation des activités quotidiennes ;
- Par ailleurs, une mauvaise nuit de sommeil n'est pas nécessairement suivie d'une mauvaise journée, comme une bonne nuit de sommeil n'est pas nécessairement suivie d'une bonne journée ;
- Cela signifie que le sommeil n'est pas le seul responsable de l'état du lendemain : il est possible que d'autres facteurs expliquent les difficultés rencontrées (ex. : stress, état de santé, motivation, activités réalisées) ;
- Anticiper et craindre les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil ne fait qu'aggraver la situation et crée une activation qui ne peut que nuire au sommeil. Il vaut mieux tenter de se changer les idées et se rappeler qu'une mauvaise nuit est souvent suivie d'une meilleure nuit de récupération.

### DÉVELOPPER UNE TOLÉRANCE AU MANQUE DE SOMMEIL

- Après une mauvaise nuit de sommeil, respecter tout de même sa routine habituelle et honorer ses engagements aidera à détourner l'attention de l'insomnie et de ses conséquences ;
- Planifier des activités agréables après une mauvaise nuit de sommeil permet de réaliser que l'insomnie ne nous empêche pas de faire ce que l'on veut ;
- Lorsque le manque de sommeil se fait sentir, il peut être indiqué d'adapter ou de réorganiser son horaire pour faciliter le déroulement de la journée. Par exemple, il peut être préférable d'alterner les tâches et les activités plutôt que de passer un long moment sur une seule, et de garder les tâches complexes pour le moment de la journée où le niveau d'énergie est plus élevé.



## Stratégies pour mieux gérer les inquiétudes lors du coucher ou lors des éveils nocturnes



Après un TCC, il est fréquent de vivre plusieurs événements stressants à la fois pour vous et pour votre entourage. Des inquiétudes par rapport à votre avenir et à votre santé (y compris votre sommeil ou votre niveau d'énergie) peuvent survenir et contribuer à vos difficultés de sommeil.

Voici quelques stratégies pour minimiser les conséquences des inquiétudes sur le sommeil :

- **Évitez d'y accorder de l'importance.** Traitez les inquiétudes comme des pensées désagréables passagères auxquelles il ne faut pas nécessairement accorder d'importance ou d'attention. Acceptez d'avoir ces pensées, mais ne vous concentrez pas sur elles, portez plutôt attention à votre respiration. N'essayez pas non plus de les éviter à tout prix, acceptez qu'elles surviennent sans y accorder d'importance.
- **Planifiez des moments pour les inquiétudes.** Plutôt que de laisser les inquiétudes vous accaparer à tout moment de la journée, tentez de planifier des périodes pendant le jour où vous êtes libre de vous inquiéter. Si les inquiétudes surviennent hors de ces périodes, dites-vous que vous accorderez de l'attention à ces inquiétudes au moment déterminé.
- **Planifiez des moments pour la résolution de problèmes.** Si vous souhaitez faire de la résolution de problèmes (chercher des solutions à un problème et en peser le pour et le contre), alors planifiez cette activité comme vous le feriez pour n'importe quelle autre activité. Ne faites pas de résolution de problèmes trop près de l'heure du coucher ou dans votre lit. Utilisez un cahier, un agenda ou un téléphone intelligent pour noter vos inquiétudes, choses à ne pas oublier ou problèmes à régler. Une fois sur papier, vous saurez que vous pourrez y accorder plus d'attention à un moment plus opportun.
- **Utilisez des stratégies de respiration ou de relaxation.** Afin d'apaiser le flot de pensées lors du coucher, essayez des stratégies de respiration, de relaxation ou d'imagerie mentale si vous en connaissez. Voici deux techniques de respiration très simples :

### PORTER ATTENTION À SA RESPIRATION

Dirigez votre attention vers votre respiration et tentez de la ralentir. Concentrez-vous sur la sensation de l'air qui entre et qui sort par vos narines. Notez que l'air est frais quand il entre dans votre corps et qu'il est plus tiède lorsqu'il en ressort.

### RESPIRATION ABDOMINALE

Placez une main sur votre thorax et une main sur votre abdomen. Tentez de respirer en gonflant l'abdomen et non le thorax. Vous devriez sentir votre abdomen qui se gonfle lors de l'inspiration et la main placée sur votre thorax ne devrait bouger que très peu.

Inspirez par le nez et expirez **lentement** par la bouche ou le nez. Sans forcer, étirez le souffle pour ralentir à la fois l'inspiration et l'expiration. Avec la pratique, vous arriverez plus spontanément à respirer davantage avec votre abdomen, une respiration davantage associée à la relaxation que la respiration thoracique.