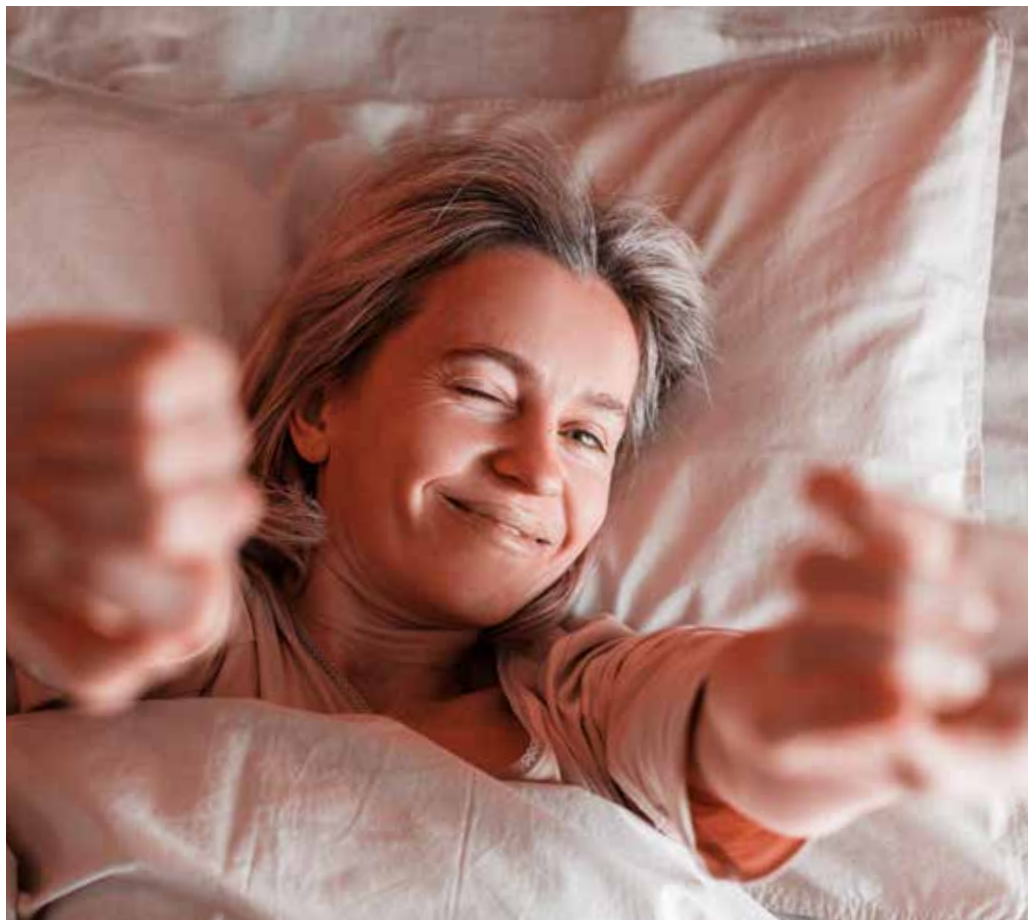


COMMENT OBTENIR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL SANS MÉDICAMENT



Avec le soutien de :



INTRODUCTION

Cette brochure du Réseau Delta est adaptée de la version commanditée par la Chaire pharmaceutique Michel-Saucier en santé et vieillissement au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, affiliée à l'Université de Montréal. L'utilisation de cette brochure a fait l'objet d'un article scientifique de Philippe Martin & Cara Tannenbaum «Use of the EMPOWER brochure to deprescribe sedative-hypnotic drugs in older adults with mild cognitive impairment» paru dans Journal BMC Geriatrics en 2017.



5 ÉTAPES POUR UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

ÉTAPE 1 - Démentir les mythes

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



ÉTAPE 2 - 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, douleurs.



ÉTAPE 3 - 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 : assombrir la chambre, éliminer le bruit, réduire la température de la pièce.



ÉTAPE 4 - Briser l'habitude des médicaments pour dormir

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



ÉTAPE 5 - Développer de bonnes habitudes

Avoir de bonnes habitudes de sommeil pourrait améliorer votre sommeil.



ÉTAPE 1 – DÉMENTIR LES MYTHES

EN VIEILLISSANT, LA PLUPART DES ÂÎNÉS 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.



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, toutes les personnes âgées de 65 ans et plus ne souffrent pas 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 heures de sommeil en moyenne par nuit et êtes capable de suivre votre routine habituelle le jour suivant.



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 en vieillissant, 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.

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 garantie. Les personnes âgées devraient être très prudentes lorsqu'elles utilisent des somnifères. Ces médicaments restent plus longtemps dans le corps, affectent la mémoire et l'équilibre et peuvent contribuer à l'apparition de la démence, même si l'on en prend seulement quelques fois par mois.

ÉTAPE 2 – 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-la 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 de gestion du 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 pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter le site de l'Association suisse de psychothérapie cognitive www.aspc.ch.



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 ventre 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 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.



ÉTAPE 3 – 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 dépressueur. 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 brûlures d'estomac.



L'exercice a pour effet d'approfondir le sommeil, particulièrement l'exercice aérobique. Cependant, l'exercice intensifs 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 4 - 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, ce qui renforce le comportement de prise de médicaments. Pour réduire le besoin de somnifères, certaines personnes n'en prennent qu'occasionnellement. Or, même cette consommation 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 mé-

decin ou de votre pharmacien pour vous aider à arrêter les 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 réduite en suivant un 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!

ÉTAPE 5 - DÉVELOPPER DE BONNES HABITUDES DE SOMMEIL

Technique du stimulus control



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.



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.



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.



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 n'est pas conseillé par tous les expert/es. Attendez que le sommeil revienne et retournez au lit.



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.



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

Discutable, selon les mêmes expert/es, il est recommandé de réserver votre lit uniquement au sommeil.



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.



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 le 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. 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'en-

fonder 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 détente 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 de vous concentrer uniquement sur la relaxation,

MODIFIER VOTRE PERCEPTION DU STRESS

Une façon cruciale de gérer le stress dans votre vie consiste à changer votre perception d'une situation qui vous paraît menaçante. Prenez d'abord conscience des pensées que vous entretenez à propos d'une situation stressante. 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 et vous le sentez 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.

PROGRAMME DE SEVRAGE

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

Sur demande une aide de votre pharmacie habituelle peut être organisée et remboursée par l'assurance de base.



Pleine dose

Moitié de la dose

 Quart de la dose

 Aucune dose

[illegible]



Réseau Delta
Route de Chancy 98
1213 Onex
info@reseau-delta.ch
022 709 00 66
reseau-delta.ch



Avec le soutien de :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Commission fédérale pour la qualité CFG