

Centre d'expertise en maladies chroniques
Programme en maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
Programme de réadaptation pulmonaire

Le sommeil, les loisirs et les voyages



Avertissement



Cette capsule est enseignée par les professionnels du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel de la santé.

Plan de la présentation



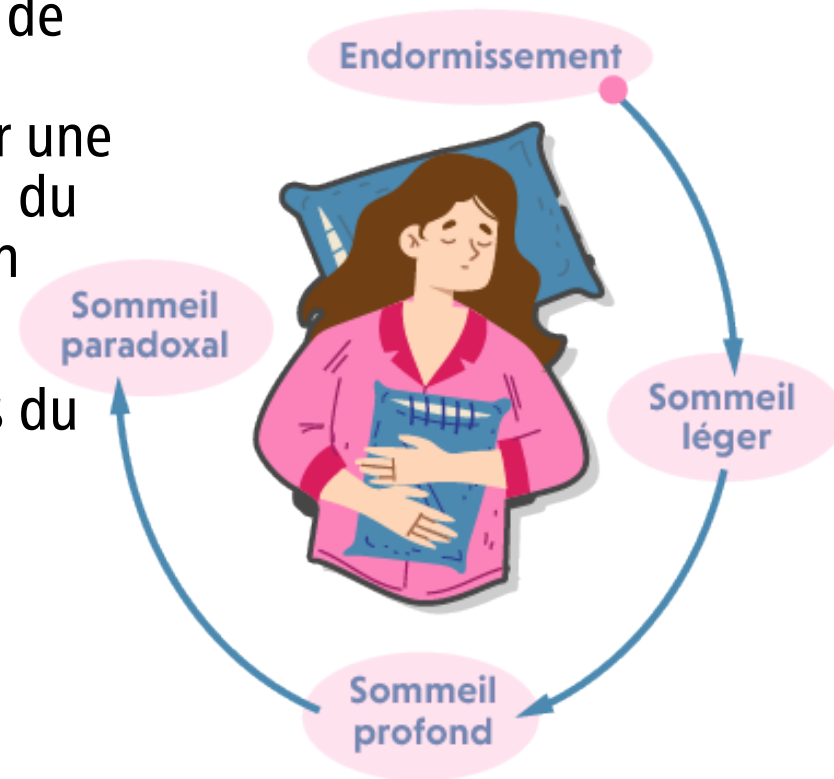
1. La définition, le rôle et les phases du sommeil
2. L'importance d'une bonne nuit de sommeil
3. Les effets du manque de sommeil
4. Les stratégies pour améliorer le sommeil
5. Les troubles du sommeil
6. Les avantages des loisirs et des voyages
7. Les inquiétudes possibles et les stratégies



La définition du sommeil



- Le sommeil correspond à une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil. Il est caractérisé par une perte de la vigilance, une diminution du tonus musculaire et une conservation partielle de la perception sensitive.
- Lent, profond, paradoxal, les visages du sommeil sont multiples!



Le rôle du sommeil



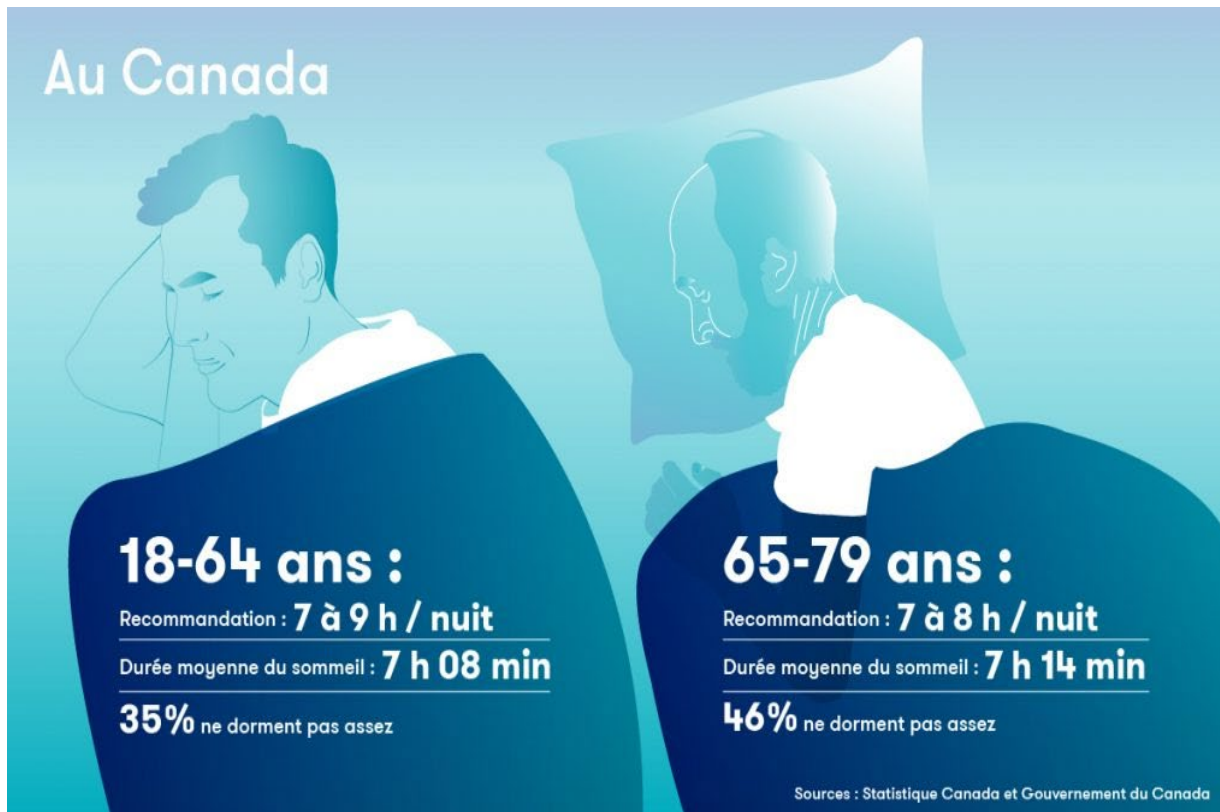
Le sommeil est fondamental pour la santé.
Il régule plusieurs fonctions dont l'humeur, la cognition, le métabolisme ou encore l'immunité.

Quelques statistiques



- On passe un tiers de notre temps à dormir.
- 25 % de la population souffre d'un trouble du sommeil.
- Un adulte sur deux a de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi.

Quelques statistiques



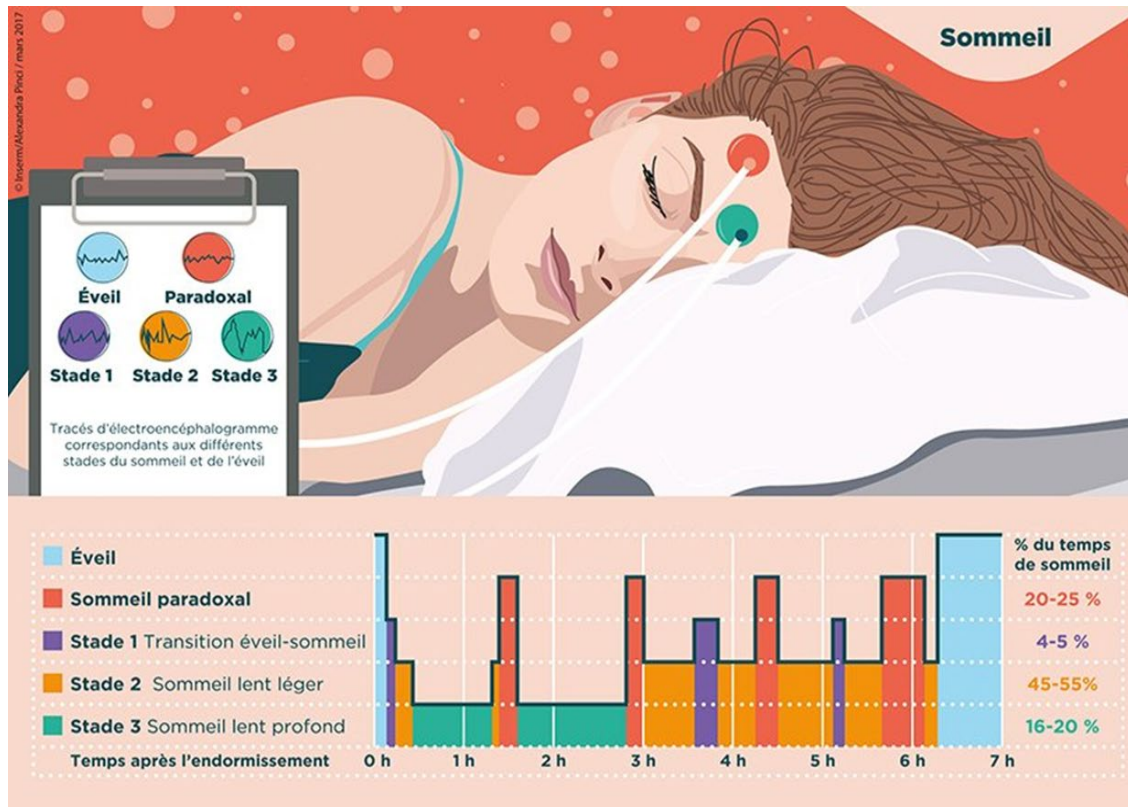
Agence Science Presse, 2022

Vrai ou faux?



- L'alcool aide à s'endormir.
- Un bon dormeur ne se réveille pas la nuit.
- Les siestes me permettent de récupérer les heures de sommeil perdues.
- Je peux mourir d'un arrêt respiratoire dans mon sommeil.

Les phases du sommeil



Inserm, 2017

Les bienfaits du sommeil



Les signes d'un sommeil réparateur :

- S'endormir rapidement;
- Se sentir reposé au réveil;
- Dormir toute la nuit avec un nombre d'heures suffisantes;
- Être capable de vous concentrer durant la journée.

Les bienfaits du sommeil :

- Renouveler l'énergie pour la journée;
- Améliorer les capacités intellectuelles;
- Réduire l'anxiété et améliorer l'humeur.

Les effets à court terme du manque de sommeil



- Sentiment de fatigue;
- Somnolence;
- Difficulté à se concentrer;
- Irritabilité;
- Augmentation de la tension artérielle.

Les effets du manque de sommeil chronique



Augmentation du risque de :

- Maladies cardiovasculaires;
- Obésité et diabète;
- Douleur;
- Baisse de l'immunité;
- Débalancement hormonal;
- Détérioration de la santé mentale;
- Accidents.

Les bonnes habitudes de sommeil



- Selon vous, qu'est-ce qui définit un bon et un mauvais sommeil?
- Qu'est-ce que cela vous apporte de différent dans votre quotidien d'avoir une bonne nuit de sommeil?
- Avez-vous des problèmes de sommeil? Si oui, qu'est-ce qui vous empêche de bien dormir?

Les stratégies psychologiques



- Adopter de saines habitudes de gestion du stress;
- Réduire la réponse physique et mentale au stress en pratiquant des techniques de respiration, de relaxation musculaire ou de méditation;
- Modifier l'évaluation des situations stressantes (pensées, croyances et attributions);
- Changer ou éliminer les circonstances provoquant la source de stress en adoptant une technique de résolution de problème efficace;
- Résoudre les problèmes à un autre moment qu'au coucher en établissant des priorités et apprendre à gérer le temps et à déléguer.

Les stratégies reliées à l'environnement



- Favoriser une couleur de la chambre relaxante et réconfortante;
- Avoir un espace dégagé, non encombré, ordonné et propre;
- Avoir un lit confortable (oreillers, matelas et literie évitant d'avoir trop chaud ou trop froid) correspondant à vos préférences;
- Garder la température de la pièce fraîche et la chambre bien aérée;
- Limiter les bruits dans l'environnement (ex. : bruit de tic-tac d'un réveille-matin) et la lumière excessive en privilégiant l'obscurité.

La position de sommeil



- Position idéale de sommeil → être couché sur le côté avec un oreiller entre les jambes (position sur le ventre à limiter)
- Niveau de sécrétions plus élevé → limiter la position à l'horizontale et privilégier la position inclinée (au lit avec un oreiller ou un fauteuil inclinable)
- Apnée du sommeil (non appareillé) → privilégier la position sur le côté plutôt que sur le dos (cause obstruction par gravité)

La gestion des symptômes



L'essoufflement :

- Prenez vos médicaments conformément à l'ordonnance et gardez-les près de vous sur votre table de nuit.
- Ayez un urinal près du lit pour éviter de vous rendre à la toilette souvent.
- Dormez dans une position semi-assise si vous tousssez.
- Utilisez les techniques de respiration ou de toux dirigée.

Les halètements :

- Parlez-en à votre médecin.

L'hygiène de sommeil à privilégier



- Avoir une routine (se lever à la même heure et se coucher à la même heure chaque jour);
- S'exposer à la lumière du jour, en particulier le matin;
- Être actif au cours de la journée;
- Avoir une routine relaxante avant d'aller au lit (musique douce, lecture, relaxation ou respiration de détente);
- Garder la température de la pièce pas trop froide ni trop chaude;
- Avoir une chambre sombre et silencieuse avec une température entre 18 et 20 degrés.

L'hygiène de sommeil à éviter



- Si nécessaire de faire une sieste, dormir avant 15 h et d'une durée maximale d'une heure;
- Manger un repas lourd avant le coucher ou avoir faim au coucher;
- Pratiquer un exercice physique intense ou une activité intellectuelle intense avant de se coucher;
- Consommer des stimulants (café, nicotine, thé et Coca-Cola) après 14 h;
- Boire de l'alcool;
- Être exposé à la lumière des appareils (téléviseur, ordinateur, tablette et cellulaire).

Les troubles du sommeil



- **L'insomnie** est la difficulté à s'endormir et se réveiller pendant la nuit ou trop tôt le matin.
- **L'apnée du sommeil** est l'arrêt respiratoire pouvant aller jusqu'à 100 arrêts par nuit et durer jusqu'à 10 secondes.
- **Le syndrome des jambes sans repos** est le besoin désagréable de remuer les jambes quand vous êtes au repos.
- **La narcolepsie** est le trouble de l'éveil sévère et les envies incontrôlables de dormir en plein jour.

Ne vous forcez pas à dormir!



Si vous devenez frustré de ne pas dormir, votre corps deviendra plus éveillé.

- Utiliser des techniques de relaxation :
 - l'imagerie mentale ou cohérence cardiaque;
 - les techniques de respiration;
 - les autres techniques de relaxation.
- Restreindre le temps passé au lit sans dormir;
- Se lever plutôt que de se tourner et retourner dans le lit;
- Faire une activité qui vous apaise (lecture, dessin, etc.);
- Éviter de regarder la télévision ou de lire dans votre lit.

Conclusion



Tout le monde a des problèmes de sommeil de temps à autre.

- En général, la nuit suivante, vous récupérerez le sommeil perdu.
- Trop de « mauvaises » nuits de suite peuvent être inquiétantes.

Chacun dort le nombre d'heures qui lui est bénéfique.

- Dormir moins de sept heures peut provoquer des problèmes de concentration et d'humeur.

Trop de sommeil peut aussi accroître le taux de fatigue.

- Levez-vous et soyez actif pour éviter de vous sentir léthargique.



Questions sur le sommeil?

Les loisirs



Le temps libre dont nous disposons en dehors des occupations imposées, des obligatoires, et que nous pouvons utiliser à son gré. Ce sont des activités librement choisies par plaisir dans le but d'un accomplissement et d'un enrichissement personnel ou collectif.

Il est possible aussi d'ajouter le bénévolat qui augmente le sentiment d'accomplissement.

Les avantages des loisirs et des voyages



- Améliorent la qualité de vie;
- Accroissent les occasions d'interactions sociales;
- Accroissent l'estime de soi;
- Augmentent le niveau de satisfaction dans la vie;
- Encouragent le développement physique et affectif;
- Améliorent les habiletés motrices et sociales, la créativité et le développement.



Saviez-vous que...



Les résultats de plusieurs études démontrent que le fait de se livrer à des activités intellectuellement exigeantes (ex. : la musique, les jeux de société, les jeux vidéo et autres formes d'entraînement cérébral sur internet) contribue à préserver la fonction cognitive des personnes âgées. À l'inverse, le manque de stimulation cognitive s'accompagne d'un risque plus important de perte de ses capacités cognitives.

Qu'est-ce qu'un loisir?



AVQ

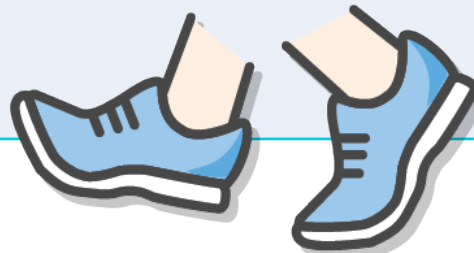
(activité de la vie quotidienne)

- Jardiner
- Cuisiner
- Faire un projet de décoration



Activités physiques

- Marcher
- Faire du vélo, de la natation, de la danse, etc. (toutes activités physiques pratiquées durant 10 minutes consécutives à intensité faible à moyenne)



Passe-temps

- Écouter la radio
- Lire
- Jouer à des jeux de société
- Naviguer sur internet
- Coudre ou tricoter
- Travailler le bois
- Magasiner
- Aller au cinéma



Vrai ou faux?



Je ne peux pas voyager si j'ai de l'oxygène.



Des conseils pour un voyage de plusieurs jours à l'extérieur



- Parlez de votre voyage à votre médecin.
- Assurez-vous d'avoir à portée de main de l'eau, une collation et des médicaments de secours.
- Assurez-vous que vos vaccins sont à jour.
- Ayez une liste à jour de vos médicaments et de vos allergies ainsi que les coordonnées de votre médecin et de votre hôpital.
- Ayez un plan d'action en cas d'exacerbation de votre maladie pulmonaire.
- Planifiez des arrêts réguliers durant votre parcours en automobile.
- Privilégiez les vols directs en avion.
- Prenez le siège donnant sur l'allée dans l'avion, le train ou l'autobus.
- Gardez vos médicaments étiquetés avec vous.
- Ayez une assurance-voyage.



Les inquiétudes et les solutions possibles



- Quelles sont mes inquiétudes face à un futur voyage?
- Quels sont les outils et moyens dont je dispose pour faire face à ces inquiétudes?

La clé est la planification!

Conclusion



- Les loisirs et les voyages vous permettent de rester actifs physiquement et intellectuellement, en plus de briser l'isolement social.
- Voyager est accessible, cela nécessite seulement une bonne planification.

Les références



Agence de la santé publique du Canada. (2019). *Les adultes canadiens dorment-ils suffisamment?* <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/canadian-adults-getting-enough-sleep-infographic/64-03-18-2136-Sleep-Adults-Infographic-FR-Final-03.05.2019.pdf>

Agence Science Presse. (2022). *On a besoin de 8 heures de sommeil? Plutôt vrai.* Détecteur de rumeurs du Gouvernement du Québec. <https://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impact-recherche/on-a-besoin-de-8-heures-de-sommeil-plutot-vrai/>

Centre d'études avancées en médecine du sommeil (CÉAMS). (2023). *À propos du sommeil.* <http://ceams-carsm.ca/a-propos-du-sommeil/>

Dormez là-dessus. (2019). *10 conseils simples pour un meilleur sommeil.* <https://dormezladessuscanada.ca/10-conseils-simples-pour-un-meilleur-sommeil/>

Dormez là-dessus. (2019). *Qu'est-ce que le sommeil?* <https://dormezladessuscanada.ca/tout-sur-le-sommeil/qu-est-ce-que-le-sommeil/>

Inserm. (2017). *Sommeil – Faire la lumière sur notre activité nocturne.* <https://www.inserm.fr/dossier/sommeil/>



Merci!

Montréal-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-Est

Québec 