

LE SOMMEIL

Vivre avec des douleurs chroniques peut nuire à un sommeil réparateur. Il est parfois difficile de s'endormir et, même lorsque vous parvenez à vous endormir, vous risquez de vous réveiller plusieurs fois dans la nuit. De plus, même si vous dormez pendant un certain temps, la qualité de votre sommeil peut être mauvaise et vous pouvez vous sentir très fatigué le matin. La douleur et le sommeil sont liés, ce qui signifie que travailler sur votre qualité de sommeil peut avoir des répercussions positives sur votre douleur. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à améliorer votre sommeil :

CRÉEZ UNE ROUTINE

- La régularité est essentielle - essayez de vous lever et de vous coucher à la même heure chaque jour. Ainsi, votre corps et votre esprit peuvent entrer dans une routine et un flux.
- Examinez votre hygiène de sommeil. Regardez-vous un écran pendant une heure avant de dormir? Avez-vous tendance à consommer de la caféine dans l'après-midi? Votre chambre est-elle trop chaude (nous avons tendance à mieux dormir dans des pièces plus fraîches).

UTILISEZ VOTRE LIT UNIQUEMENT POUR DORMIR

- Votre lit ne doit servir qu'à dormir. Évitez de lire, de regarder la télévision ou de vous reposer au lit. Trouvez un endroit autre que la chambre à coucher pour vous reposer pendant la journée.
- Il ne faut pas non plus s'autoriser à se retourner maintes fois dans le lit en se sentant frustré(e) d'être réveillé.
- Si vous ne vous êtes pas endormi(e) au bout de 20 minutes, sortez du lit et essayez une activité calme et douce comme des étirements ou de la lecture jusqu'à ce que vous vous sentiez assoupi(e) et puissiez réessayer.

ESSAYEZ DES TECHNIQUES DE RELAXATION

Les techniques de relaxation peuvent être particulièrement utiles lorsque vous vous inquiétez de ne pas pouvoir dormir ou de votre douleur.

- Utilisez des techniques de relaxation avant de vous mettre au lit pour dormir.
- Utilisez les examens corporels guidés gratuits et les méditations de relaxation musculaire progressive accessibles sur Internet.
- Respirez lentement et profondément dans votre diaphragme.
- Utilisez l'imagerie guidée (par exemple, imaginez-vous dans un environnement paisible).
- Prenez un bain moussant ou une douche chaude.

ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DU SOMMEIL

« L'hygiène du sommeil » consiste à apporter de petits changements à vos activités quotidiennes qui peuvent affecter le sommeil, comme les suivants :

- Votre alimentation
- Vos activités physiques
- L'éclairage
- La température
- La tenue d'un journal du sommeil

HUMEUR, ANXIÉTÉ ET SOMMEIL

- La dépression peut vous réveiller plus tôt que vous ne le souhaitez et vous empêcher de vous rendormir. Elle est souvent associée à un cœur qui s'emballe et à des pensées qui ne s'éteignent pas.
- Avec l'anxiété, il peut être difficile de s'endormir au début à cause de pensées qui défilent et qui peinent à disparaître.
- Se faire traiter pour la dépression et l'anxiété aura probablement un effet positif sur votre sommeil, votre humeur et votre douleur générale.

MÉDICAMENTS ET SOMMEIL

- Certains médicaments peuvent aider à améliorer le sommeil, mais ne doivent pas être notre seule solution pour améliorer le sommeil.
- Les troubles du sommeil associés à la douleur ne sont généralement pas des problèmes à court terme. Cependant, certains médicaments peuvent être utiles à court terme pour aider à rétablir vos habitudes de sommeil.
- Parlez-en à votre médecin si vous pensez que vous bénéficieriez d'un médicament pour vous aider à gérer votre sommeil.

RESSOURCES (en anglais seulement)

- [Live Plan Be section on sleep and rest](#)
- [Sleep and pain](#)
- [What is sleep hygiene?](#)
- [Improving sleep to manage pain](#)
- [Sleep diary to fill out](#)
- [LivePlanBe+ on sleep \(il faut avoir un compte pour y accéder\)](#)



Ce programme est réalisé grâce à une contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.