

Autres astuces

- 1. Évitez de consommer de l'alcool avant le coucher et lors de vos éveils nocturnes. Cela peut occasionner plus d'éveils durant la nuit et un sommeil plus court.
- 2. Évitez la caféine quatre à six heures avant l'heure du coucher (contenue dans le café mais aussi dans le chocolat noir, le thé, les boissons gazeuses foncées ou énergisantes).
- 3. Évitez de fumer au cours des heures précédant le coucher et lors de vos éveils nocturnes, car la nicotine est un stimulant.

Les inquiétudes

Il est normal que vous ressentiez des inquiétudes liées au cancer. Idéalement, il serait préférable de ne pas réfléchir à vos préoccupations près de l'heure du coucher ou durant la nuit.

Un truc : gardez une feuille à portée de main afin d'y noter vos préoccupations, et revenez-y le lendemain.

La médication pour le sommeil

Une pilule pour m'aider à dormir : oui ou non ?

Il se pourrait que votre médecin vous propose de prendre une médication pour le sommeil. Il est fréquent d'avoir besoin d'un coup de pouce pour dormir lors d'une période de stress, comme celle que vous traversez actuellement.

Gardez à l'esprit que :

- 1. La plupart du temps, un somnifère devrait être utilisé occasionnellement ou seulement à court terme s'il est utilisé à tous les jours. Toutefois, dans certaines situations médicales, l'utilisation d'une médication pour le sommeil à long terme peut être nécessaire et recommandée par votre médecin.
- 2. Cesser la prise d'un médicament doit se faire graduellement et sous la supervision d'un médecin ou d'un pharmacien.
- 3. Même si vous prenez une médication pour le sommeil, assurez-vous d'avoir aussi de bonnes habitudes de sommeil, comme celles présentées dans ce dépliant.

Si, malgré la mise en application de ces stratégies, vous continuez à souffrir d'insomnie, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé (médecin, psychologue) qui pourra vous aider avec cette problématique.



Ce dépliant est largement inspiré du fascicule intitulé **Le sommeil chez les femmes débutant une chimiothérapie du cancer du sein** développé par l'équipe de recherche de Josée Savard, Ph.D.

Les principaux auteurs sont :  
Louis-Philippe Marion,  
Josée Savard,  
Marie-Hélène Savard.

Les autres personnes qui ont participé au développement du contenu sont :  
Simon Beaulieu-Bonneau,  
Aude Caplette-Gingras,  
Lucie Casault,  
Charles M. Morin  
et Marie-Christine Ouellet.



5 hôpitaux CHUL, Hôpital de l'Enfant-Jésus, Hôpital du Saint-Sacrement, Hôpital Saint-François d'Assise, L'Hôtel-Dieu de Québec

Affilié à UNIVERSITÉ LAVAL

Insomnie et Cancer



Plusieurs patients récemment diagnostiqués ou traités pour un cancer rapportent des difficultés de sommeil. En effet, divers facteurs associés à cette maladie peuvent contribuer à perturber votre sommeil : les traitements oncologiques et leurs effets secondaires, certaines médications, ainsi que le stress et les inquiétudes découlant de cette maladie.

Si vous n'arrivez pas à bien dormir, vous pourriez essayer les stratégies suivantes. Basées sur une approche cognitive-comportementale, leur efficacité a été démontrée scientifiquement pour le traitement de l'insomnie chez les personnes atteintes de cancer.

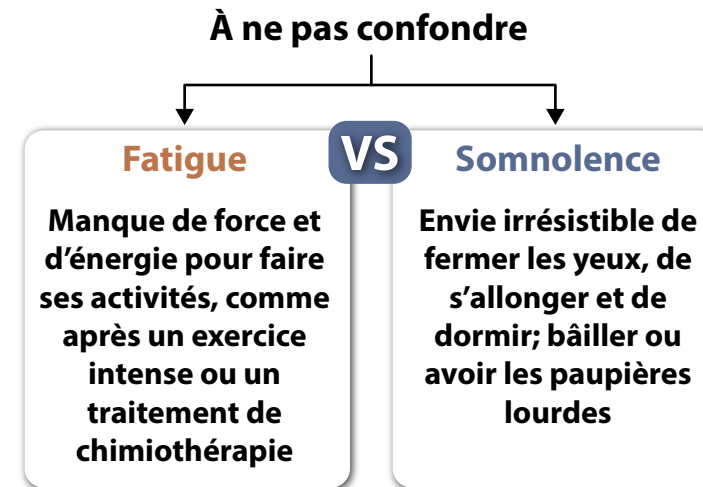


# Les sept habitudes pour retrouver un bon sommeil :

1. Réservez au moins une heure pour vous détendre avant d'aller au lit et tentez de conserver une routine préparant au sommeil

Évitez les activités stimulantes durant cette heure et privilégiez celles qui favorisent la détente (ex.: lire, écouter de la musique). En ayant le même rituel chaque soir juste avant d'aller au lit, vous envoyez le message à votre cerveau qu'il est temps de dormir.

2. À l'heure du coucher, attendez d'être somnolent avant d'aller au lit



Tout comme vous attendez d'avoir faim pour manger, il vous faut aussi attendre d'être somnolent avant d'aller au lit.

## Pourquoi ?

La somnolence est un signe qui indique que vous êtes prêt à dormir. Aller au lit alors que vous n'êtes pas encore somnolent (même si vous êtes fatigué) nuit au sommeil. En effet, vous risquez alors d'avoir plus de temps dans votre lit pour ruminer ou planifier votre journée du lendemain, ce qui peut retarder votre endormissement.

3. Conservez une heure de coucher et de lever régulière

Le fait de vous coucher mais surtout de vous lever à peu près à la même heure quotidiennement aidera le maintien d'un cycle éveil-sommeil régulier. Se lever à la même heure, et ce, peu importe le nombre d'heures de sommeil obtenu, favorisera aussi la somnolence et l'endormissement la nuit suivante.

4. Quittez le lit si vous êtes incapable de vous endormir ou de vous rendormir

Si vous n'arrivez pas à vous endormir ou à vous rendormir après un certain temps (environ 20 à 30 minutes), allez dans une autre pièce et adonnez-vous à une activité calme, propice au retour de la somnolence.

Le temps total passé au lit devrait se rapprocher le plus possible du nombre d'heures réel de sommeil

- Évitez de passer trop de temps au lit éveillé, car cela ne fait qu'augmenter votre anxiété et votre frustration, ce qui retarde le sommeil.
- En passant le moins de temps possible éveillé au lit, vous établirez une association forte **chambre = sommeil**, laquelle est essentielle au maintien d'un bon sommeil.

**Évitez de regarder l'heure sur votre réveille-matin la nuit.**

*Cela risque d'augmenter votre anxiété, ce qui retardera l'endormissement.*

**Un truc :** placez votre réveille-matin de telle sorte que les chiffres ne soient pas visibles.

5. Réservez votre chambre à coucher uniquement pour le sommeil et les activités sexuelles

Afin de renforcer l'association entre votre chambre et le sommeil, évitez de faire dans votre chambre des activités qui gardent votre cerveau ou votre corps activés, par exemple lire, regarder la télévision, utiliser une tablette numérique ou un téléphone cellulaire, travailler ou vous tracasser, et ce, le jour comme la nuit.

6. Limitez les siestes

Pour ne pas nuire au sommeil de la nuit suivante, il est préférable d'éviter de faire des siestes durant le jour. Si une sieste est nécessaire, ce qui arrive durant les traitements, il vaut mieux la faire avant 15 h, pendant moins d'une heure et dans votre lit, cela afin de renforcer l'association **chambre = sommeil**.

7. Exposez-vous le plus possible à la lumière extérieure le jour, en particulier le matin. Privilégiez une lumière tamisée en soirée et lors des éveils nocturnes. Favoriser l'obscurité durant la nuit.

