

COVID-19 ET LE SOMMEIL

RETOUR SUR NOTRE WEBINAIRE DU JEUDI 14 MAI

WINSTON MCQUADE, ANIMATEUR

JOSÉE SAVARD, PH.D., INVITÉE

PROFESSEURE TITULAIRE À ÉCOLE DE PSYCHOLOGIE DE UNIVERSITÉ LAVAL

CHERCHEUSE AU CENTRE DE RECHERCHE DU CHU DE QUÉBEC

ET AU CENTRE DE RECHERCHE SUR LE CANCER À UNIVERSITÉ LAVAL



PROÇURE

Halte au cancer de la prostate.
The Force Against Prostate Cancer.

La pandémie est une période qui cause, pour plusieurs personnes, une perte de la qualité de leur sommeil et c'est normal. Elle est certes une source de stress, d'anxiété, voire même de déprime, facteurs importants dans les problèmes de sommeil: il devient plus difficile de s'endormir, les réveils sont fréquents, les inquiétudes se mêlent de la partie et la fatigue se fait sentir. C'est tout à fait normal que votre sommeil soit perturbé - surtout si vous avez un cancer de la prostate ou êtes sous traitement - alors que nous vivons une situation exceptionnellement anormale.

VOICI 5 POINTS À RETENIR.

1. LE TROP-PLEIN DE NOUVELLES EMPÊCHE VOTRE CERVEAU DE PRENDRE UNE PAUSE

Il garde votre cerveau actif et maintient une forme d'anxiété - à divers degrés selon si vous êtes déjà une personne anxieuse. Cela veut dire que le soir, si votre cerveau est sollicité avant de se mettre au lit, celui-ci continu à mijoter sur les mauvaises nouvelles, qui en retour, l'empêche de prendre une pause nécessaire et propice au sommeil. Il faut que votre cerveau associe lit et chambre à coucher avec dodo. La seule exception acceptée dans votre chambre à coucher?

Les relations sexuelles ou la masturbation.

2. DONNEZ UNE CHANCE À VOTRE HORMONE DU SOMMEIL DE FAIRE SON TRAVAIL

La mélatonine, votre amie du sommeil, est sécrétée par votre corps lorsque vous êtes dans l'obscurité. De là l'importance de baisser l'intensité des lumières en fin de soirée et de diminuer votre exposition à la lumière bleue - émise par les tablettes et les cellulaires - afin d'augmenter et de faciliter la sécrétion de votre hormone pour vous aider à vous endormir. Vous pouvez toujours la prendre en supplément, bien que peu d'études existent sur son efficacité ou effets néfastes. Les somnifères prescrits ne devraient être pris que quelques soirs par semaine. [Si vous en prenez tous les jours, vous ne devriez pas aller au-delà de 4 à 6 semaines.](#) Parlez-en à votre pharmacien. Et demandez-lui conseil si vous envisagez des somnifères en vente libre.

3. SE COUCHER ET SE LEVER AUX MÊMES HEURES ET ADOPTER UNE ROUTINE DE SOMMEIL EST UN MUST!

Pour garder un bon rythme de sommeil, il faut toujours aller au lit et se réveiller à la même heure, 7/7 jours. Il faut se garder 1h à 2h avant d'aller se coucher pour décompresser: lire un bon livre, écouter une musique douce et calme, éviter les bains chauds ou une activité sportive. Vous ne vous endormez pas?

Après 30 minutes, sortez du lit et faites une activité relaxante, lumière tamisée (lecture, dessin, etc.) jusqu'à ce que vous sentiez de la somnolence. De plus, limitez les siestes à maximum de 60 minutes, et ce, avant 15h. Les siestes plus longues et plus tard dans la journée peuvent retrancher une portion de votre sommeil profond que vous devriez avoir la nuit. Conséquemment, elles peuvent induire une fatigue et une lourdeur que l'on ressent le lendemain.

4. APNÉE DU SOMMEIL, RONFLEMENT ET AUTRES FREINS AU SOMMEIL

Si ronfler vous réveille ou réveille votre partenaire, si en vous réveillant, vous inspirez profondément comme si vous aviez manqué d'air, ou si au réveil vous avez des maux de tête, [il se pourrait que vous souffriez d'apnée du sommeil.](#) Cette condition doit être diagnostiquée et ne pas être prise à la légère. Il faut consulter.

En revanche, les bouffées de chaleur, induites par une hormonothérapie, ne mettent pas en danger votre vie. Mais elles sont particulièrement dérangeantes pour beaucoup d'hommes traités pour un cancer de la prostate.

5. ON SE DONNE UN COUP DE POUCE LORSQU'ON EST SOUS HORMONOTHÉRAPIE

Comme mentionné plus haut, les bouffées de chaleur dérangent et sont associées à des réveils fréquents la nuit. [Les conseils suivants pourraient vous aider à mieux gérer cet effet secondaire lié au traitement.](#)

- (1) Évitez de surchauffer la chambre à coucher; vous voulez un environnement frais.
- (2) Portez et dormez dans un pyjama et des draps en coton (p. ex. le coton Modal) favorisant l'évaporation de la sueur.
- (3) On relativise chaque bouffée en se disant cela va passer et que vous allez vous endormir après.
- (4) Revenez à la stratégie mentionnée dans le point #3 si vous ne dormez pas après 30 minutes.
- (5) Bougez dans le jour, les bienfaits de l'exercice pouvant vous aider et éviter les repas copieux riches en gras le soir.
- (6) Faites-vous prescrire un antidépresseur à faible dose pour aider à limiter cet effet secondaire et pour vous aider à mieux dormir.