

Votre médecin doit savoir que vous avez un trouble du sommeil.ⁱ

Les troubles du sommeil ne sont pas un effet normal du vieillissement.ⁱⁱ Plusieurs personnes estiment pourtant que ce problème ne vaut pas la peine d'être discuté avec leur médecin. Cependant, les troubles du sommeil persistants sont associés à plusieurs risques pour la santé et à plusieurs symptômes négatifs.ⁱⁱⁱ

SYMPTÔMES COURANTS



DURANT LE JOUR

Mauvaise forme physique^v
 Troubles émotionnels^v
 Mauvaise santé mentale^v
 Difficultés avec vos fonctions sociales^v
 Fatigue durant la journée^v



DURANT LA NUIT

Difficulté à s'endormir ou à rester endormi^{vi}
 Ne pas se réveiller lorsqu'on le voudrait^{vi}
 Ne pas se sentir reposé après avoir dormi^{vi}

LES FACTEURS DES RISQUES MAJEURS*

Les troubles du sommeil peuvent augmenter les risques de développer :

L'AVC^{iv}
 Des douleurs chroniques^{iv}
 La démence^{iv}
 Les maladies cardiaques^{iv}
 La maladie de Parkinson^{iv}
 Le diabète de type 2^{iv}

^{iv} Selon une recherche :
 AASM Morin CM, et coll. Lancet. 2012; 379: 1129-41, Shekleton JA, et coll. Sleep 2014;37(1): 107-16

Comment aborder les troubles du sommeil avec votre médecin

Vous pensez peut-être que votre trouble du sommeil est un sujet à simplement mettre sur votre liste de points à aborder lors de votre prochain rendez-vous médical, mais cela risque d'aboutir en une conversation incomplète. Si possible, fixez tout de suite un rendez-vous destiné à parler de vos troubles du sommeil.

Il peut être très utile de montrer à votre médecin toute documentation relative à la nature de votre trouble du sommeil. Cela vous incitera à discuter de ce sujet avec votre médecin et cela lui montrera que c'est une préoccupation importante pour vous.



Soyez prêt à discuter de votre sommeil :

Questions que pourrait poser votre médecin

À quelle fréquence faites-vous de l'exercice ?

Quelles sont vos habitudes alimentaires, particulièrement avant de vous coucher ?

Avez-vous déjà utilisé certaines méthodes pour mieux gérer votre sommeil ?

Comment l'insomnie affecte-t-elle vos nuits et vos journées ? Depuis combien de temps ?

Questions à poser à votre médecin

De combien d'heures de sommeil devrais-je pouvoir bénéficier chaque nuit ?

Quel type de stratégie devrais-je utiliser pour gérer mon sommeil ?

Quelles sont les nouvelles options de traitements sur le marché qui s'offrent à moi ?

Quels sont les principaux risques pour la santé des troubles du sommeil ?

Assurez-vous que votre trouble du sommeil soit priorisé

Il n'est pas toujours facile de parler d'insomnie. Mais souvenez-vous, un mauvais sommeil a des effets sur votre santé, et votre santé est d'une importance capitale.

Pour vous assurer d'accorder la priorité à la qualité de votre sommeil, lorsque vous rencontrerez votre médecin, soyez accompagné d'une personne qui pourra témoigner de vos difficultés à vivre avec l'insomnie. Il peut s'agir d'un membre de votre famille ou d'un ami. Ils pourront vous aider à réitérer le fait que ce trouble doit être adressé en priorité. Enfin, n'hésitez pas à solliciter un deuxième avis afin d'avoir une perspective plus large sur les effets qu'a l'insomnie dans votre vie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Quelle est la différence entre les troubles du sommeil persistants et l'insomnie ?

Les deux termes sont synonymes. Les professionnels de la santé utilisent généralement le terme insomnie pour désigner la difficulté à avoir un sommeil régulier.^{viii}

Plusieurs personnes croient que l'insomnie désigne l'absence totale de sommeil pendant plusieurs jours. Ce n'est pas le cas. Si vous avez de la difficulté à trouver le sommeil ou à rester endormi, vous faites de l'insomnie, même si ce n'est pas tous les jours.^{ix} Ne soyez pas surpris si votre médecin vous parle d'insomnie lors de votre discussion!



Traitements courants pour améliorer votre sommeil^{vii}

-  **Hygiène du sommeil**
Les actions qui aident à améliorer la qualité de votre sommeil.
-  **Changements au mode de vie**
Souvent relié à l'alimentation, à l'exercice ou à la gestion de stress.
-  **Évaluation du sommeil**
Analyse du sommeil en passant une nuit dans une clinique spécialisée.
-  **Thérapie cognitivo-comportementale pour traiter l'insomnie**
Thérapie basée sur le dialogue qui peut vous aider à identifier et à adresser vos pensées et vos comportements en lien avec votre insomnie.
-  **Médicaments en vente libre ou sur ordonnance**
Votre médecin peut vous expliquer les effets des diverses options pharmacologiques pour traiter les troubles du sommeil.

Apprenez-en plus sur le sommeil avec ces ressources :



Health Canada Sleep Guide

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/images/services/publications/healthy-living/canadian-adults-getting-enough-sleep-infographic/64-03-18-2136-Sleep-Adults-Infographic-FR-Final-03.05.2019.jpg>



Guide: What Sleeping Better Feels Like

<https://depressionhurts.ca/en/mental-health-resources/what-sleeping-better-feels-like/>



Common Misconceptions around Sleep Issues

<https://toronto.ctvnews.ca/things-to-know-t-o/common-misconceptions-around-sleep-issues-1.6576544>

RÉFÉRENCES

ⁱWebMD, When to Call a Doctor About Sleep Disorders ⁱⁱHelpGuide.org, Sleep and Aging: Sleep Tips for Older Adults ⁱⁱⁱMayo Clinic, Insomnia- Symptoms and Causes ^{iv}National Library of Medicine, Neurobehavioral performance impairment in insomnia: relationships with self-reported sleep and daytime functioning ^vNational Library of Medicine, Neurobehavioral performance impairment in insomnia: relationships with self-reported sleep and daytime functioning ^{vi}Mayo Clinic, Insomnia- Symptoms and Causes ^{vii}Mayo Clinic, Insomnia- Diagnosis and Treatment ^{viii}National Heart, Lung, and Blood Institute, What Is Insomnia? ^{ix}National Heart, Lung, and Blood Institute, What Is Insomnia?