

## Paroles de proches aidants :



Ma mère se lève à toutes les nuits car elle s'égare pour aller à la salle de bain.

J'ai dû mettre fin à une activité que j'aimais beaucoup pour rester auprès de mon proche, depuis je dors moins bien.

Je dois me lever la nuit pour mobiliser mon proche dont l'autonomie physique se détériore.

## Fausse croyances sur le sommeil

- Tout le monde devrait absolument dormir au moins 8 heures par nuit
- Le café n'a aucun impact sur le sommeil
- Un bon dormeur ne se réveille pas la nuit
- Les gens qui se lèvent à 5h le matin sont plus productifs

## Le sommeil en vieillissant - Il ressemble à quoi, ce qu'il est normal de vivre

Voici quelques signes qui sont normaux de vivre en vieillissant<sup>1</sup>

- Les heures du coucher et du lever sont plus tôt que dans la quarantaine;
- Les besoins de sommeil sont réduits pendant la nuit;
- Les besoins plus grands de sommeil pendant la journée, qui sont comblés par des siestes reposantes;
- Le sommeil plus léger, qui se traduit souvent par des réveils plus fréquents et une diminution de la durée du sommeil profond;
- La difficulté à rester endormi, principalement au cours de la deuxième moitié de la nuit soit avant le réveil matinal.

<sup>1</sup> - article "À quels changements normaux du sommeil peut-on s'attendre en vieillissant ? Site : [dormezladessuscanada.ca](http://dormezladessuscanada.ca)"

### Impacts des perturbations du sommeil

- Me sentir plus irritable, impatient;
- Anticiper le moment où j'irai me coucher de peur de ne pas bien dormir;
- Me sentir distrait, d'avoir de la difficulté à prendre des décisions éclairées;
- Me sentir moins disponible à l'autre;
- Remettre à plus tard certaines choses et de me sentir envahie par la suite;
- Me sentir à bout d'énergies, d'éviter certaines sorties ou visites avec mon entourage;
- Ressentir que mon manque de sommeil affecte mon humeur, mon fonctionnement;
- Ressentir des maux physiques ou des dérèglements dans mon corps.

### Bienfaits d'un bon sommeil

- Me sentir plus disposé, plus patient et à l'écoute de l'autre;
- Me sentir plus disponible à nourrir la relation avec la personne que j'accompagne;
- Je communique mieux mes besoins et attentes;
- La relation avec la personne que j'accompagne est plus sereine;
- Évite certains comportements déroutants;
- Me sentir plus énergique;
- La gestion de mes émotions est plus facile;
- Un sommeil réparateur peut contribuer à l'amélioration de ma condition physique (moins de douleur, rétablissement, etc.).

### Impacts que j'observe au niveau de mes perturbations du sommeil

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Bienfaits que j'observe lorsque je dors bien

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Pistes de réflexion qui peuvent m'aider à mieux comprendre mes perturbations du sommeil :

- Qu'est-ce qui pour moi représente une bonne nuit de sommeil versus une mauvaise nuit ?
- Est-ce que je dois dormir un nombre d'heures précis pour me sentir reposé ?
- Est-ce que si je me lève pendant la nuit, automatiquement, c'est une mauvaise nuit ?
- Depuis combien de temps je dors moins bien ?
- Est-ce qu'un évènement ou une situation particulière est survenu et pourrait être à l'origine du début des perturbations du sommeil ?
- Est-ce que dans l'environnement de la maison ou de la chambre, il y a des choses qui pourraient me déranger (bruits, luminosité, confort, disposition de la pièce, etc.) ?
- Dans quel état ou avec quelles pensées je vais me coucher ?

Notre perception de ce qu'est une bonne nuit de sommeil pour soi, selon nos habitudes, nous permet d'être en mesure de qualifier si nous éprouvons des difficultés ou non au niveau de notre sommeil.

## Stratégies

*\*Ces stratégies pourraient nécessiter quelques jours voire quelques semaines avant de constater une amélioration de certaines perturbations de votre sommeil.*


 **S'établir une routine qui évoque le sommeil (lumière tamisée, activité calme, musique douce...)**

 **Réduire l'utilisation des écrans**

*Fait lié à l'utilisation d'écrans : la « lumière bleue » produite par les écrans entraînerait la diminution de la sécrétion de mélatonine qui aurait pour effet de diminuer l'envie de dormir, repoussant ainsi, l'heure de coucher et réduisant le nombre d'heures de sommeil.*

 **Noter les moments où je dors moins bien**

*Qu'est-ce que j'avais fait dans la journée, j'ai des appréhensions pour le lendemain, j'ai mangé quelque chose d'inhabituel ou qui peut perturber mon sommeil.*

 **Réduire la consommation d'aliments ou de boissons qui contiennent de la caféine**

*Statistique : L'efficacité du sommeil diminuait jusqu'à 11 % à la suite de la prise de caféine.*

 **Privilégier des siestes prises avant 15h et d'une durée de moins d'une heure**

 **Lors de réveils la nuit, s'il s'avère difficile de se rendormir, il pourrait être plus favorable de se lever, voir à changer de pièce**

 **Luminothérapie - supplément de lumière pour favoriser le cycle circadien éveil-sommeil**

1. Cajochen, C., S. Frey, D. Anders, J. Spati, M. Bues, A. Pross, R. Mager, A. Wirz-Justice et O. Stefani (mai 2011) dans l'article INSPQ (2016). Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé, page 7.

2. Ellis, J., Hampson, S. E., & Cropley, M. (2002). Sleep hygiene or compensatory sleep practices: An examination of behaviours affecting sleep in older adults. *Psychology, Health & Medicine*, 7(2), 157-162.)

## Conclusion

Il est normal d'avoir de mauvaises nuits, de mal dormir. Cela peut avoir des impacts sur mon fonctionnement et dans la relation avec la personne que j'accompagne. Il peut arriver que je ressente de la culpabilité en lien avec certaines de mes réactions envers la personne que je soutiens lorsque j'éprouve un manque de sommeil. Avoir une réflexion, se donner l'espace et la possibilité de faire autrement (s'organiser différemment, demander de l'aide, remettre une sortie ou le ménage à un autre moment) peut permettre d'accueillir cette réalité plutôt que de la porter comme un poids.

Cependant, si vous observez que vos perturbations du sommeil perdurent et affectent de façon importante votre fonctionnement au quotidien, il pourrait être pertinent de consulter un professionnel de la santé à ce sujet.