

Que faire en cas de troubles du sommeil

De nombreuses personnes atteintes d'un cancer dorment mal. Pourtant, le sommeil est essentiel à une bonne santé physique et mentale, et affecte l'humeur et le bien-être. Il est donc important d'avoir une bonne routine ou une bonne hygiène du sommeil.



Quelles sont les causes des troubles du sommeil ?

Il y a de nombreuses raisons à l'origine des troubles du sommeil chez les personnes atteintes d'un cancer. Certaines de ces raisons sont liées au cancer, d'autres ne le sont pas.

Parmi les causes des troubles du sommeil, on peut compter :

- certains traitements contre le cancer, notamment certaines interventions chirurgicales, la radiothérapie et la chimiothérapie ;
- certains médicaments utilisés pour le traitement du cancer ou d'autres problèmes de santé ;
- l'anxiété, l'inquiétude ou la dépression ;
- les habitudes quotidiennes, comme le manque d'activité physique pendant la journée ;
- Les effets secondaires des traitements contre le cancer, notamment :
 - la douleur ;
 - la fièvre ;
 - les nausées et vomissements ;
 - les brûlures d'estomac ;
 - les crampes aux jambes ;
 - les sueurs nocturnes et bouffées de chaleur ;
 - l'essoufflement.



Quels sont les troubles du sommeil courants ?

Les troubles du sommeil courants chez les personnes atteintes d'un cancer sont notamment :

- un sentiment de devoir se reposer et dormir davantage ;
- des difficultés à s'endormir ou à rester endormi (insomnie) ;

- un sommeil trop long qui vous empêche de faire tout ce que vous devez accomplir pendant la journée ;
- des siestes trop fréquentes pendant la journée qui vous empêchent de bien dormir la nuit ;
- la sensation d'avoir trop chaud ou trop froid, le besoin d'aller aux toilettes, le somnambulisme, les cauchemars ou les terreurs nocturnes.

Les changements dans les habitudes de sommeil peuvent être temporaires ou durer des mois, voire des années, après le traitement contre le cancer.

Les troubles du sommeil peuvent perturber plusieurs aspects de votre vie. Ils peuvent vous empêcher de :

- prendre soin de vous et de votre famille ;
- profiter de vos activités sociales ou loisirs.



Comment traite-t-on les troubles du sommeil ?

Les troubles du sommeil peuvent être très différents d'une personne à l'autre.

Commencez par décrire vos symptômes à votre équipe de soins du cancer. Cela lui permettra de déterminer la meilleure manière d'aborder le problème.

Votre équipe de soins du cancer pourrait vous suggérer de consulter un spécialiste du sommeil, qui vous aidera à déterminer la cause de vos troubles du sommeil.

Demandez à votre équipe de soins du cancer de vous adresser à un spécialiste, si nécessaire.

Les moyens courants de traiter les troubles du sommeil en lien avec le cancer incluent :

- un traitement contre les effets secondaires du cancer ou de son traitement ;
- la thérapie cognitivo-comportementale pour vous aider à réduire votre anxiété liée au sommeil ;

- les méthodes de relaxation comme les exercices de respiration, de méditation ou de pleine conscience ;
- les médicaments.



Que pouvez-vous faire pour améliorer votre sommeil ?

Vous pouvez faire certaines choses pour gérer les troubles du sommeil, par exemple :

- Tenez un journal du sommeil. Notez les heures de sommeil et de réveil, les tendances et les siestes pour avoir une idée de ce qui cause vos troubles du sommeil. Une personne qui est avec vous à la maison ou pendant la nuit peut vous aider à décrire vos habitudes de sommeil.
- Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour.
- Essayez de faire de l'exercice physique au moins une fois par jour. Une petite promenade peut déjà être bénéfique.
- Évitez la caféine après le milieu de l'après-midi, ou plus tôt si vous y est sensible.
- Évitez l'alcool et la nicotine.

- Trouvez un endroit calme pour vous reposer à la même heure chaque jour.
- Si vous en avez besoin, faites une courte sieste pendant la journée (30 minutes tout au plus, pour ne pas vous empêcher de dormir la nuit).
- Dormez dans un lit aux draps propres, lisses et aussi peu froissés que possible.
- Établissez une routine du coucher relaxante, comme lire ou prendre un bain chaud.



Quand parler à votre équipe de soins du cancer ?

Informez votre équipe de soins du cancer si vous avez des troubles du sommeil. Elle vous posera des questions sur vos habitudes de sommeil pour tenter d'en identifier la cause, notamment quand vous avez remarqué ces changements, quels troubles du sommeil vous éprouvez, et ce qui améliore ou empire la situation. Ces informations aideront l'équipe de soins du cancer à identifier la cause de vos troubles du sommeil et à proposer un plan pour les améliorer.



Pour en savoir plus et pour obtenir de l'aide, consultez le site de l'American Cancer Society : cancer.org/french ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**.
Nous sommes là pour vous.