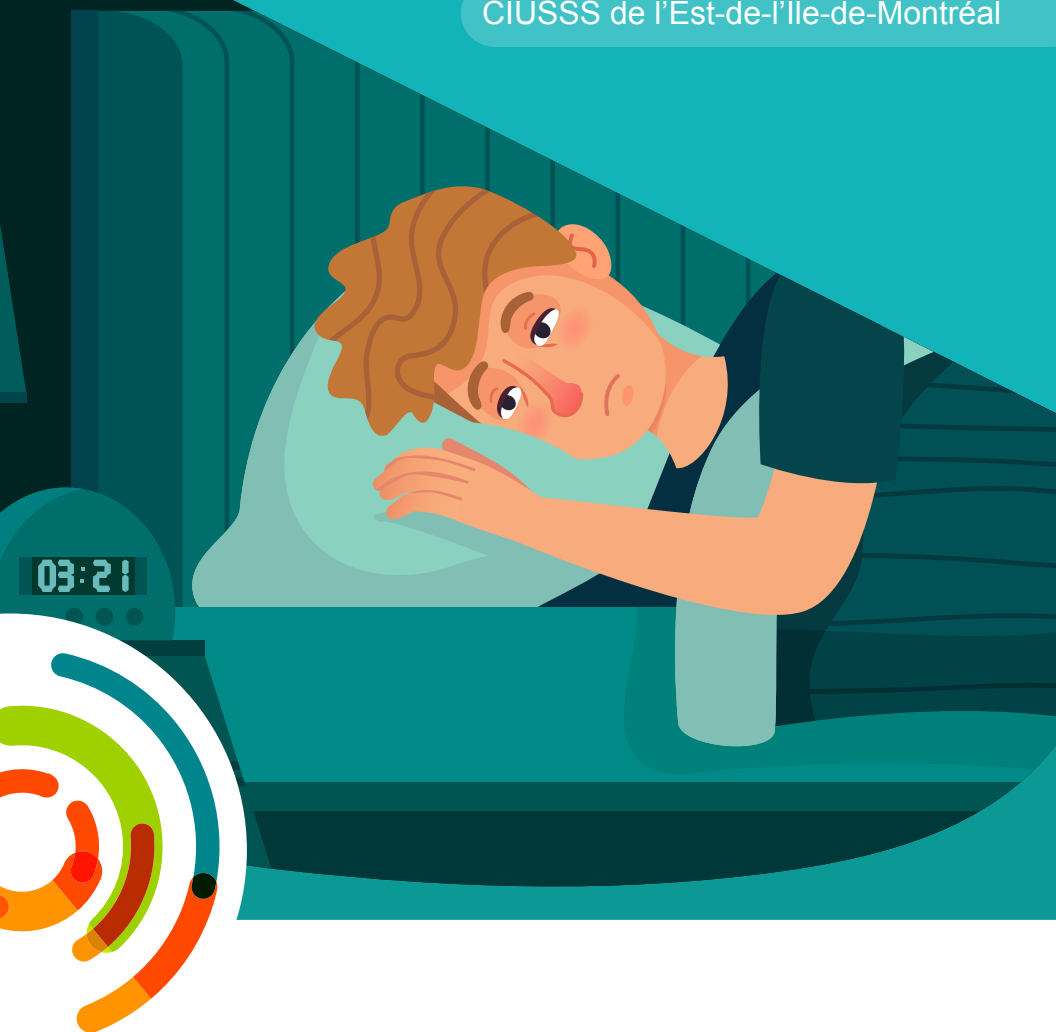




.....

Le sommeil, j'en rêve!

Informations aux patients

Cette brochure vise à vous informer sur le trouble du sommeil le plus fréquent chez les patients atteints de cancer : l'insomnie. Elle vous donne certains conseils afin d'améliorer la qualité du sommeil. Cette dernière est importante pour votre bien-être. Si vous ne dormez pas bien depuis plus d'un mois, n'hésitez pas à en parler avec votre équipe de soins (médecins, infirmières, pharmaciens), ils pourront vous conseiller et vous aider.



Définition du sommeil

Le sommeil est indispensable à la vie. Il joue un rôle essentiel dans la sécrétion des hormones, le maintien de la température corporelle et le bon fonctionnement du système immunitaire.

Le sommeil se compose de plusieurs cycles d'environ 90 minutes au cours desquels se succèdent des phases de sommeil léger, de sommeil lent et profond et de sommeil paradoxal (période durant laquelle se produisent la plupart des rêves dont on peut se souvenir).

Dans une nuit d'environ 8 heures, 4 à 5 cycles se succèdent. Le sommeil « réparateur » (lent-profond) prédomine en début de nuit et le sommeil paradoxal se produit surtout en fin de nuit.

..... **Qu'est-ce que l'insomnie ?**

L'insomnie peut se caractériser par :

- des difficultés d'endormissement ;
- des difficultés à maintenir le sommeil ;
- des réveils fréquents ;
- un éveil trop matinal ;
- une insatisfaction quant à la qualité et la durée du sommeil.

Ces problèmes surviennent malgré des conditions ou circonstances propices au sommeil.

Lorsqu'elle n'est pas diagnostiquée, l'insomnie peut être la source de fatigue croissante ou persistante, diminution de la qualité de vie, irritabilité, détresse émotionnelle.

Il est donc important de s'en préoccuper !

.....

Les signes à reconnaître :

- Vous prenez plus de 30 minutes pour vous endormir ;
- Vous vous réveillez et avez de la difficulté à vous rendormir rapidement (période d'éveil de plus de 30 minutes la nuit ou périodes d'éveil nocturne fréquentes) ;
- Vous avez des éveils précoces (plusieurs heures avant l'heure souhaitée) et durables, sans possibilité de vous rendormir, tout en vous sentant fatigué et non reposé ;
- Vous vous plaignez de :
 - fatigue ;
 - trouble d'attention ;
 - difficulté à vous concentrer ;
 - perte de mémoire fréquente ;
 - mauvaise humeur ;
 - irritabilité ;
 - somnolence durant le jour ;
 - manque de motivation ou d'énergie ;
 - tension ;
 - maux de tête ;
 - mal de coeur ;
 - difficulté à accomplir votre travail ;
 - difficulté à dormir au moins 3 nuits par semaine.

.....

Facteurs associés à l'insomnie :

- Âge avancé ou jeune âge ;
- Symptômes dépressifs et anxieux ;
- Sexe féminin ;
- Changements hormonaux ;
- Histoire antérieure ou familiale d'insomnie ;
- Présence de douleur ;
- Consommation de caféine et de nicotine ;
- Horaire de sommeil variable ;
- Traitements de chimiothérapie en cours ;
- Traitements de radiothérapie et d'hormonothérapie ;
- Certains médicaments, comme la cortisone.

.....

Quelques conseils afin de vous aider :

- Avoir un horaire régulier de lever et de coucher ;
- Éviter les siestes de plus de 45 minutes ou à une heure tardive (après 15 heures) ;
- Faire de l'exercice régulièrement et être actif (toutefois il est préférable de s'abstenir d'activité physique au moins 2 heures avant le coucher) ;
- Limiter la consommation de caféine, nicotine, alcool ;
- Éviter la lumière (écran lumineux), le bruit et la température excessive dans la chambre à coucher ;
- Retirer le réveil-matin de la chambre ou le couvrir, au besoin ;

- Utiliser la chambre à coucher seulement pour dormir ou pour les activités sexuelles et non pour regarder la télévision ou toutes autres activités ;
- Limiter les liquides avant l'heure du coucher ;
- Éviter de boire ou manger durant les éveils nocturnes ;
- Ne pas se coucher avec la sensation de faim, ni l'estomac trop plein ;
- Limiter l'usage du téléphone, de la tablette ou de la télévision avant de se coucher ;
- Écoutez vos signes de fatigue et vos propres besoins de sommeil ;
- Essayer des exercices de relaxation, de respiration ou de yoga avant de se coucher ;
- Éviter les sujets sensibles avant de dormir ;
- Attention à son discours intérieur (« je dois absolument dormir 8 heures sinon je vais être très fatigué ») ;
- Si vous en ressentez le besoin, nous pouvons vous remettre un journal à compléter qui vous permettra d'évaluer au quotidien la qualité de votre sommeil ;
- Faites-en la demande à un membre de votre équipe de soins, il pourra vous aider.

Références

Berger, A.M. (2009). Update on the state of the science : Sleep-wake disturbances in adult patients with cancer. *Oncology Nursing Forum*, 36 (4), E165-E177.

Bouchard, M. et Reich, M. (2012). Les insomnies en oncologie : dépistage et prise en charge. *Bulletin du Cancer*, 99 (5), 571-579.

Howell, D, Oliver ,T.K., Keller-Olaman, S., Davidson, J., Garland, S., Samuels, C., ... Taylor, C. (2012). *Guide pancanadien de pratique clinique : prévention, dépistage, évaluation et traitement des problèmes de sommeil chez les adultes atteints du cancer*. Toronto, ON : Partenariat canadien contre le cancer; Association canadienne d'oncologie psychosociale.

Woodward, SC. (2011). Cognitive-behaviorial therapy for insomnia in patients with cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 15 (4), E42-E52.

Cette brochure a été développée par l'ensemble des infirmières et infirmiers du Programme-clientèle d'oncologie ayant participé au club de lecture (année 2012-2013) et révisée par Cloé Blanchette Carrière, interne en psychologie clinique, direction adjointe de cancérologie en 2025.

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

.....

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 ciusss-estmtl.gouv.qc.ca

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

✉ ciup.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2025

CP-ONC-032

.....

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 