



## Le sommeil, j'en rêve !

---

**CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal**

**Hôpital Maisonneuve-Rosemont**  
5415, boul. de l'Assomption  
Montréal QC H1T 2M4  
Téléphone : 514 252-3400  
[www.maisonneuve-rosemont.org](http://www.maisonneuve-rosemont.org)

Tous droits réservés  
© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2015

CP-ONC-032

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

Québec 







## 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-behavioral 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).

## 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 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 cœur ;
  - difficulté à accomplir votre travail ;
  - difficulté à dormir au moins 3 nuits par semaine.

## **Facteurs associés à l'insomnie :**

- Âge avancé ou jeune âge ;
- Sexe féminin ;
- 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 ;
- 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, la température excessive ;
- 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 ;
- Limiter les liquides avant l'heure du coucher ;
- Ne pas se coucher avec la sensation de faim, ni l'estomac trop plein ;
- Limiter l'usage du téléphone ou de la télévision avant de se coucher ;
- Dormir pour se sentir le plus reposé possible ;
- Essayer des exercices de relaxation, de respiration ou de yoga avant de se coucher ;
- Ne pas discuter de problèmes avant de se coucher ;
- 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.