



compétence

1

L'hygiène du sommeil : c'est pour tout le monde !



par **Marise Tétreault**, inh., M.A. (communication et santé),
coordonnatrice au développement professionnel, OPIQ.



... Selon les résultats d'un sondage commandé par la *Canadian Broadcasting Corporation (CBC)* à Léger Marketing¹ en 2010 auprès de 1514 adultes canadiens et 506 jeunes de 12 à 17 ans, plus de la moitié des répondants (56 %) déclarent être fatigués. Alors que 36 % disent ne pas avoir suffisamment de temps pour dormir, 32 % avouent se réveiller la nuit et être incapable de se rendormir.

Pourtant le sommeil, c'est bien connu, est essentiel à la santé physique et psychologique. De même, si le nombre d'heures de sommeil est important, la qualité de celui-ci l'est tout autant. À cet égard, l'environnement, les activités pratiquées avant d'aller dormir et les habitudes de vie, telles que boire du café en soirée, influencent la qualité du sommeil. On parle alors d'hygiène du sommeil, laquelle peut régler, en partie du moins, un problème d'éveil, d'endormissement ou de maintien du sommeil.

L'hygiène du sommeil en quelques mots...

L'hygiène du sommeil se définit par un ensemble de mesures comportementales visant l'amélioration ou le maintien d'une bonne qualité de sommeil. Ainsi, une bonne hygiène du sommeil peut avoir des effets positifs sur le sommeil comme sur le fonctionnement diurne de n'importe

quelle personne². À l'opposé, connu comme l'un des facteurs de risque de somnolence au volant, le manque de sommeil est de plus en plus associé, entre autres, à un risque accru de diabète de type 2, d'obésité et de syndrome métabolique³.

- [Fiche 1. Hygiène du sommeil : comportements favorisant le sommeil chez l'adulte](#)
- [Fiche 2. Hygiène du sommeil : comportements favorisant le sommeil chez l'adolescent et l'enfant](#)
- [Fiche 3. Hygiène du sommeil : comportements favorisant le sommeil chez le jeune enfant](#)

Que pouvons-nous faire pour aider nos patients à mieux dormir?

Considérant que l'intervention minimale (< 3 minutes) est à la portée de tous les inhalothérapeutes cliniciens et qu'elle peut jouer un rôle important dans l'adoption de saines habitudes de vie, une discussion sur l'importance d'un sommeil de qualité peut être bénéfique pour le patient. Ainsi, selon que ce dernier a un sommeil réparateur ou non, des mesures comportementales (hygiène du sommeil), éprouvées par la recherche clinique, pourront lui être proposées afin d'améliorer la qualité de son sommeil.

L'intervention minimale (algorithme en 5 étapes) consiste à questionner le patient au sujet de son sommeil et de ses habitudes de vie liées au sommeil et à discuter avec lui des mesures comportementales (hygiène du sommeil) favorisant un sommeil de qualité (réparateur) (voir le schéma 1).

L'hygiène du sommeil en vidéo

- ▶ [Priorité au sommeil](#)
- ▶ [L'heure de la sieste](#)
- ▶ [Une chambre amie du sommeil](#)
- ▶ [Préliminaire dodo](#)
- ▶ [Dans les bras de Morphée](#)

Ressource Web

- ▶ OPIQ: cube à outil « [Hygiène du sommeil](#) »

Références

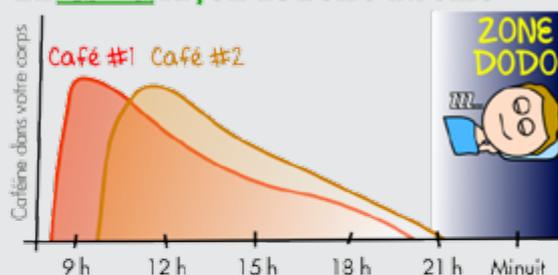
1. CBC NEWS HEALTH. Mise à jour 2011. *Health benefits of sleep. Not getting enough can affect your health*. Repéré à [<http://www.cbc.ca/news/health/health-benefits-of-sleep-1.876547>].
2. ORDRE PROFESSIONNEL DES INHALOTHÉRAPEUTES DU QUÉBEC. 2016. *Guide de pratique clinique: Les troubles respiratoires du sommeil, fascicule III: Options thérapeutiques, co-interventions et hygiène du sommeil*, p. 47.
3. MORAMARCO J. et M.-F. LANGLOIS. 2015. « La prévention des maladies chroniques: se doter de stratégies efficaces ». *Le médecin du Québec*, vol. 50, n° 5. Repéré à [<https://fmoq-mdqs3.amazonaws.com/2015/05/043-047-DreMoramarco-0515.pdf>].

Quels sont les effets de la caféine sur le sommeil?

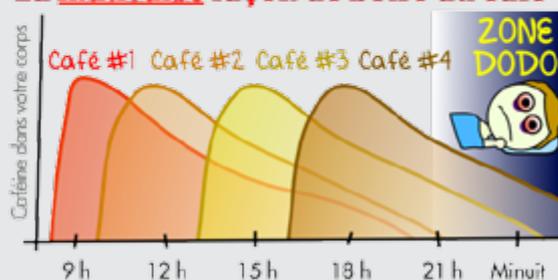
La caféine est un stimulant léger. Elle augmente la vigilance et la capacité de se concentrer, mais peut nuire au sommeil.

Le corps prend environ 5 heures pour éliminer la moitié de la dose de caféine ingérée. Il faut donc prévoir la prise de café intelligemment!

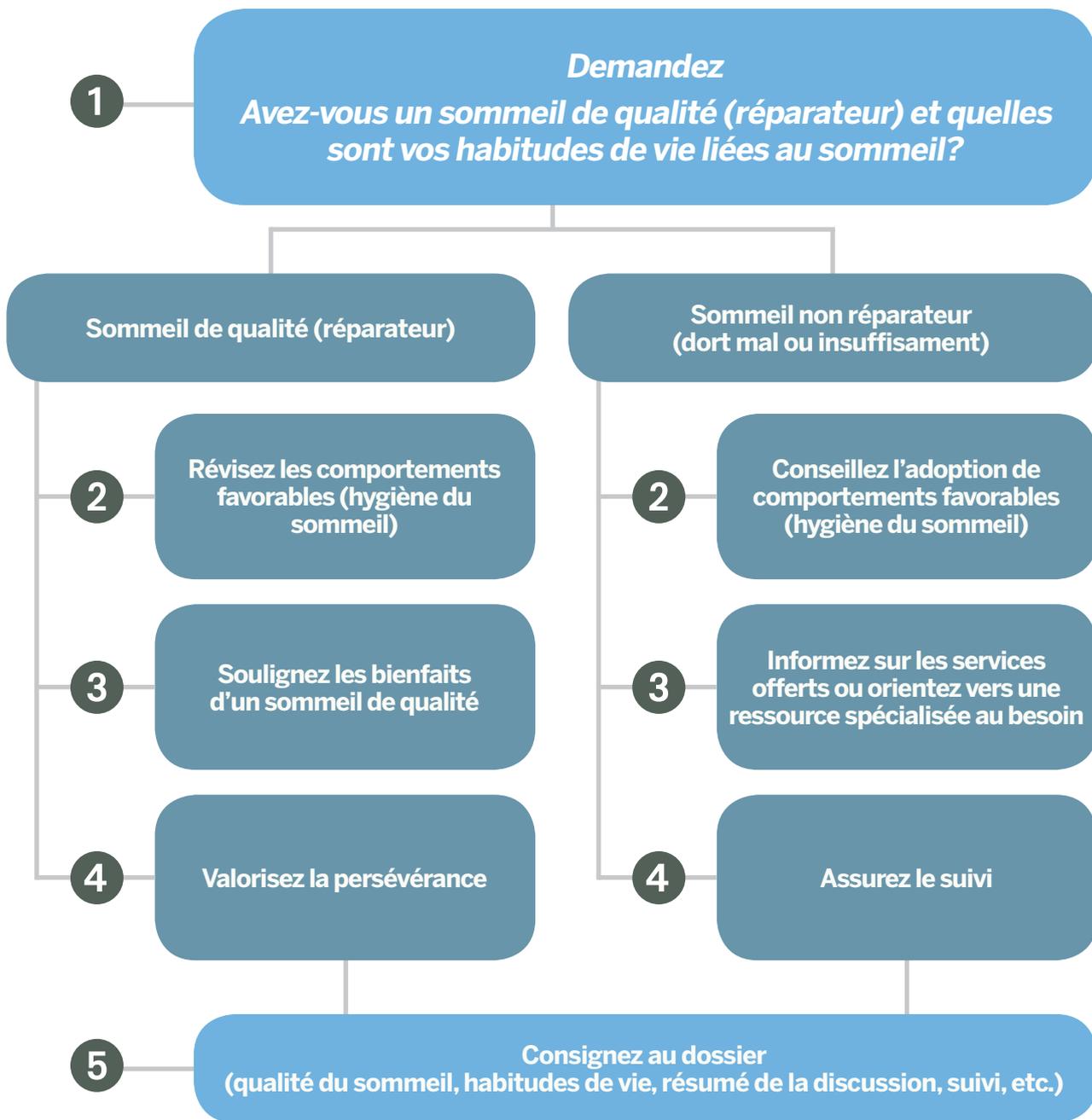
La bonne façon de boire du café



La mauvaise façon de boire du café



Crédit photo: © Olivier Bernard, tiré du blogue *Le Pharmachien* [<http://lepharmachien.com/tag/sommeil/>]. Reproduit avec autorisation.



Note

Veillez consulter les trois (3) fiches suivantes pour de l'information détaillée selon le groupe d'âge.

 **Fiche 1.** Hygiène du sommeil: comportements favorisant le sommeil chez l'adulte

 **Fiche 2.** Hygiène du sommeil: comportements favorisant le sommeil chez l'adolescent et l'enfant

 **Fiche 3.** Hygiène du sommeil: comportements favorisant le sommeil chez le jeune enfant