

II. THÉRAPIES ET INTERVENTIONS

suite

3. Hygiène du sommeil

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 du patient. À cet égard, des mesures — éprouvées par la recherche clinique — peuvent être suggérées au patient afin de favoriser son sommeil et une bonne qualité de vie sur une base régulière.



À l'instar de son effet sur les symptômes anxiodépressifs et sur l'insomnie, le maintien d'une bonne hygiène du sommeil a aussi des bénéfices sur d'autres affections concomitantes, car le manque de sommeil est l'un des facteurs de risque d'obésité, d'hypertension artérielle et de diabète¹⁶⁹.

Patient type (non limitatif)

Recommandations valables pour tous les individus.

A. Adulte

- Parmi les comportements favorisant une bonne hygiène du sommeil (adaptés de plusieurs sources, à titre informatif et non limitatif) notons les suivants^{170, 171, 172, 173, 174}.
 1. Se lever à la même heure chaque matin (fin de semaine et jour de congé inclus), et ce, peu importe la durée du sommeil de la nuit précédente. Ceci aidera à normaliser le cycle sommeil-réveil.
 2. Éviter les siestes le jour. Si une sieste est nécessaire, celle-ci devrait être de moins d'une heure et avoir lieu avant 15 heures.
 3. Se coucher à la même heure chaque soir.
 4. Avant d'aller se coucher :
 - favoriser une routine relaxante telle que :
 - pratiquer une ou des techniques de relaxation ;
 - faire une promenade ;
 - prendre un bain > 1 h avant l'heure du coucher. Attention toutefois, car l'eau trop chaude augmente la température du corps, ce qui augmente aussi la latence au sommeil ;

II. THÉRAPIES ET INTERVENTIONS

suite

- éviter :
 - de prendre un repas trop lourd en fin de soirée (prolonge la digestion) ;
 - de se coucher en ayant trop faim. Si nécessaire, prendre une légère collation en soirée ;
 - de pratiquer un exercice physique intense près de l'heure du coucher, ce qui pourrait avoir un effet stimulant et pourrait donc retarder l'endormissement. Cela dit, l'activité physique pratiquée régulièrement (surtout en fin de journée) peut approfondir le sommeil ;
 - de pratiquer une activité intellectuelle intense et prolongée près de l'heure du coucher ;
 - les stimulants (caféine, nicotine) au moins 4-6 h avant l'heure du coucher ;
 - l'alcool près de l'heure du coucher. S'il peut faciliter l'endormissement initial, il peut fragmenter le sommeil plus tard dans la nuit ;
 - l'exposition à la lumière (téléviseur, ordinateur, etc.), car elle supprime la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil).
- 5. Restreindre le temps passé au lit à ne pas dormir en évitant :
 - de lire au lit ;
 - de regarder la télévision ;
 - d'écouter de la musique ;
 - de travailler ou jouer à l'ordinateur.
- 6. Créer des conditions favorables au sommeil, telles que :
 - bonne circulation d'air ;
 - température de la chambre ni trop froide, ni trop chaude ;
 - lit confortable ;
 - chambre sombre et silencieuse ;
 - éviter de trop réfléchir ou de ruminer au lit. Favoriser plutôt un environnement calme et serein, car tout ce qui diminue le stress et l'anxiété est favorable au sommeil ;
 - horloge/réveil-matin hors de la vue pour prévenir l'inquiétude reliée au calcul du temps jusqu'au réveil.



II. THÉRAPIES ET INTERVENTIONS

suite



B. Enfant et adolescent

- Bien que les comportements favorisant une bonne hygiène du sommeil soient essentiellement les mêmes pour tous les types de clientèle (se reporter aux comportements favorables chez l'adulte pour plus d'informations), soulignons tout de même ceux-ci, plus spécifiques à l'enfant et à l'adolescent (à titre informatif et non limitatif)¹⁷⁵.

1. L'environnement physique :

- éviter la présence d'une télévision ou d'un ordinateur dans la chambre ;
- éviter les expositions à la lumière artificielle la nuit ;
- assurer une exposition à la lumière du soleil au lever le matin et durant la journée ;
- conserver la chambre à une température fraîche, idéalement inférieur à 24°C ;
- tenter de limiter les bruits pouvant être entendus dans la chambre ;
- éviter qu'un animal vienne perturber le sommeil de l'enfant.

2. Environnement familial et social :

- éviter d'utiliser la chambre pour les punitions ;
- adopter une routine de coucher tout au long de l'année et éviter si possible les changements d'horaire la fin de semaine ;
- débiter la routine de coucher à une heure régulière et suivre un ordre d'actions de plus en plus relaxantes (p. ex. : bain, collation, brossage de dents, pyjama, lecture) ;
- faire de l'exercice pendant la journée, mais pas pendant l'heure qui précède le coucher ;
- ne pas utiliser de technologie stimulante au cours des 30 minutes qui précèdent le coucher ;
- les activités parascolaires doivent promouvoir des routines de coucher cohérentes en s'achevant, autant que possible, tôt le soir ;
- réserver une heure de la journée pour faire les devoirs en évitant l'heure qui précède le coucher ;
- fixer l'heure du souper au moins 1-2 heures avant le coucher et éviter les aliments à base de caféine au moins 3-4 heures avant l'heure du coucher ;
- favoriser une collation saine avant d'aller au lit (p. ex. lait).



II. THÉRAPIES ET INTERVENTIONS

suite

LE SAVIEZ-VOUS ?

1. L'exposition à la lumière le soir est à éviter, car elle retarde l'arrivée du sommeil. Ceci explique l'importance de réduire le temps passé devant des écrans lumineux (téléviseur, ordinateur ou console de jeu). Ceux-ci laissent croire à l'horloge biologique de l'individu que la lumière perçue est celle du jour, retardant et perturbant du coup le sommeil. À noter que si cette recommandation est valide pour tous les patients, elle s'adresse particulièrement aux adolescents¹⁷⁶.
2. Les adolescents ayant tendance à rester éveillés plus tard le soir et à se lever plus tard le matin pourraient bénéficier d'un horaire scolaire qui débute plus tard. En effet, il appert que le fait de retarder les heures de début de classe améliore la vivacité d'esprit des élèves, leur sécurité et encourage de saines habitudes de vie¹⁷⁷.



C. Jeune enfant

- Bien que les comportements favorisant une bonne hygiène du sommeil soient presque les mêmes pour tous types de clientèle (se référer aux comportements favorables chez l'adulte pour plus d'information), soulignons tout de même ceux-ci, plus spécifiques au jeune enfant (à titre informatif et non limitatif)¹⁷⁸ :
 1. coucher l'enfant fatigué, mais réveillé dans son lit ;
 2. éviter les boires nocturnes ;
 3. toujours retourner l'enfant dans son lit après réassurance ;
 4. utiliser un objet de transition.

LE SAVIEZ-VOUS ?



1. Pour le jeune enfant, il est préférable que la sieste se fasse dans le lit de l'enfant.
2. Il est important que la routine du sommeil nocturne soit de nature rassurante. De même, elle doit de préférence être stable (p. ex. mêmes gestes, même séquence : bain, lecture, chanson, etc.) et répétitive (chaque jour et à la même heure). Ainsi, l'enfant reconnaîtra les signes du sommeil et adoptera naturellement une bonne hygiène du sommeil.