

Sommeil

3-4



Il est 3h29 du matin et il y a maintenant 3 heures que j'essaie désespérément de trouver le sommeil. Que ce soit les rendez-vous du lendemain, les problèmes administratifs, voire la fin de peine qui approche, le même film de pensées, associées à des angoisses récurrentes, se répète en boucle dans ma tête...

Que faire ???





L'INSOMNIE D'ACCORD, MAIIIIIS C'EST QUOI ?!

Pratiquement tout le monde est affecté par des difficultés de sommeil à une période ou l'autre de sa vie. L'insomnie n'est pas un problème sans importance ; elle peut grandement détériorer la qualité de vie d'une personne et causer, entre autre, fatigue, baisse d'énergie, détresse émotionnelle, irritabilité, diminution de la concentration ainsi que de la productivité.

Il existe plusieurs types d'insomnies :

- **Insomnie initiale**
Tu ne réussis pas à t'endormir avant un temps prolongé, soit plus de 30 minutes.
- **Des réveils nocturnes fréquents ou prolongés**
Tu te réveilles plusieurs fois au cours de la nuit et ton temps d'éveil total est supérieur à 30 minutes.
- **Un réveil prématuré le matin avec incapacité de retrouver le sommeil**
Tu te réveilles plus tôt le matin, soit 30 minutes avant ton heure habituelle.

Précisons néanmoins que selon le New York Times « les insomniaques surestiment souvent le temps qu'ils ont mis à s'endormir et sous-estiment leur durée de sommeil ». ¹

(1) Mooallem, J. The sleep-industrial complex. New York Times 2007
Nov. 18.

Voici un questionnaire rédigé par Charles M. Morin (1993) auquel nous te proposons de répondre afin d'évaluer la sévérité de tes insomnies. Pour chacune des questions, encerle le chiffre correspondant à ta réponse.

INDEX DE SÉVÉRITÉ DE L'INSOMNIE (ISI)

Veillez estimer la sévérité actuelle (dernier mois) de vos difficultés de sommeil

Difficultés à s'endormir :

<u>Aucune</u>	<u>Légère</u>	<u>Moyenne</u>	<u>Très</u>	<u>Extrêmement</u>
1	2	3	4	5

Difficultés à rester endormi(e) :

<u>Aucune</u>	<u>Légère</u>	<u>Moyenne</u>	<u>Très</u>	<u>Extrêmement</u>
1	2	3	4	5

Problèmes de réveils trop tôt le matin :

<u>Aucun</u>	<u>Léger</u>	<u>Moyen</u>	<u>Très</u>	<u>Extrêmement</u>
1	2	3	4	5

Jusqu'à quel point êtes-vous satisfait(e)/insatisfait(e) de votre sommeil actuel ?

<u>Très satisfait</u>	<u>Satisfait</u>	<u>Plutôt neutre</u>	<u>Insatisfait</u>	<u>Très insatisfait</u>
1	2	3	4	5

Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil perturbent votre fonctionnement quotidien (p. ex. : fatigue, concentration, mémoire, humeur) ?

<u>Aucunement</u>	<u>Légèrement</u>	<u>Moyennement</u>	<u>Très</u>	<u>Extrêmement</u>
1	2	3	4	5

À quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil sont apparentes pour les autres en termes de détérioration de la qualité de votre vie ?

<u>Aucunement</u>	<u>Légèrement</u>	<u>Moyennement</u>	<u>Très</u>	<u>Extrêmement</u>
1	2	3	4	5

Jusqu'à quel point êtes-vous inquiet(ète)/préoccupé(e) à propos de vos difficultés de sommeil ?

<u>Aucunement</u>	<u>Légèrement</u>	<u>Moyennement</u>	<u>Très</u>	<u>Extrêmement</u>
1	2	3	4	5

ÉCHELLE DE CORRECTION/INTERPRÉTATION^[1]

Additionner le score des sept items (1a+1b+1c+2+3+4+5) =

Le score total varie entre 0 et 28

0-7 = absence d'insomnie

Ce résultat suggère qu'il n'y a pas d'insomnie cliniquement importante. Si tu es préoccupé à propos de ton sommeil, tu peux remplir le questionnaire à nouveau dans quelques temps.

8-14 = insomnie légère

Ce résultat suggère la présence de symptômes d'insomnie légers. Bien que le degré de sévérité ne requière pas un traitement immédiat, tu peux tout de même **suivre les conseils écrits dans les pages qui suivent...**

15-21 = insomnie modérée

Ce résultat suggère la présence de symptômes d'insomnie modérés. De tels symptômes sont habituellement suffisants pour justifier une évaluation et un traitement. Par conséquent tu peux **t'adresser à un membre du Programme Tox, qui pourra d'avantage te conseiller.**

22-28 = insomnie sévère

Ce résultat suggère la présence d'insomnie sévère associée à une importante détérioration du fonctionnement durant la journée. Tu devrais **consulter le Programme Tox ainsi que le Service de Médecine Psychiatrique Pénitentiaire (S.M.P.P.), ou le médecin généraliste du CPG, voire ton médecin traitant, afin d'avoir une évaluation plus détaillée et discuter des différents traitements possibles.**

[1] MORIN, Ch. M. (2009).
Vaincre les ennemis du
sommeil. Montréal :
Les éditions de l'homme

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES RAISONS DE MES INSOMNIES ?

Ce tableau te permet d'avoir un aperçu général des différentes causes possibles pouvant perturber ton sommeil. N'hésite pas à contacter un membre du Programme Tox, du SMPP ou ton médecin traitant si tu as encore des questions.

CAUSES POSSIBLES ET VÉCUES	OUI	NON
<i>Je suis stressé, anxieux et/ou dépressif</i>		
<i>Je ressens un besoin irrésistible de bouger les jambes, ce qui m'empêche de m'endormir.</i>		
<i>Les mouvements périodiques du sommeil ou les mouvements répétitifs des membres inférieurs au cours de la nuit me réveillent.</i>		
<i>Je présente une apnée du sommeil ou diminution de la fréquence respiratoire au cours du sommeil me donnant l'impression d'étouffer.</i>		
<i>Je ressens des douleurs, telles que douleurs de l'arthrite, douleurs chroniques, etc.</i>		
<i>Je présente des troubles digestifs, tels que brûlures d'estomac ou reflux acide.</i>		
<i>J'ai besoin d'uriner plusieurs fois au cours de la nuit.</i>		
<i>Je présente des troubles cardiaques ou pulmonaires causant un essoufflement, ce qui m'empêche de bien dormir.</i>		

CAUSES POSSIBLES ET VÉCUES	OUI	NON
<p><i>Je consomme :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - des substances psychoactives (café, nicotine, alcool, drogue) et/ou - des médicaments, tels que ceux utilisés dans le traitement de l'hypertension, de l'angine de poitrine ou de l'asthme, ainsi que les anti-inflammatoires, les antidépresseurs et, dans de rares cas, les antiparkinsoniens. 		
<p><i>Je suis dérangé par des facteurs environnementaux, tels que :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - le bruit, - la lumière, - un matelas inconfortable, - une température ambiante inconfortable, - un voisin de cellule bruyant. 		
<p><i>Je présente une mauvaise hygiène de sommeil, telle que des horaires irréguliers ou une sieste prolongée (> 20 min.) pendant la journée.</i></p>		
<p><i>Je suis affecté par des perturbations émotionnelles :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - problème au travail, - divorce, séparation, - décès, - naissance, - préparation à un événement, - rendez-vous au tribunal, - attente d'une décision, - conflits. 		

CONSEILS PRATIQUES POUR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

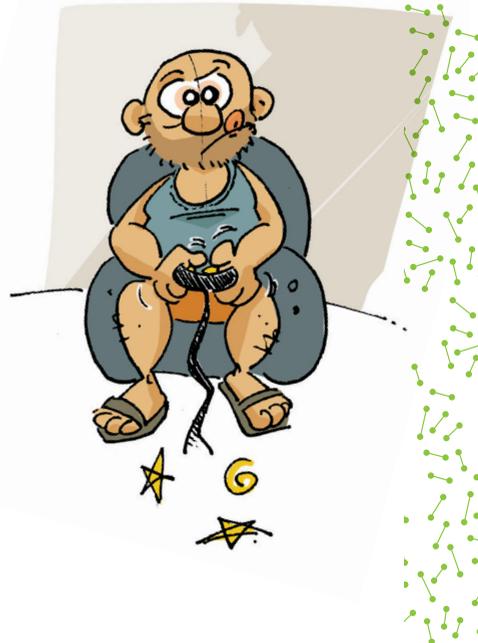


Il a été démontré que l'insomnie peut être traitée de façon efficace en changeant simplement certaines habitudes qui influencent le sommeil.

Plusieurs méthodes de traitement contre l'insomnie peuvent être appliquées avec un minimum d'aide professionnelle. Cependant ces conseils sont donnés de manière générale et il te revient de te familiariser avec tes propres besoins :

Réserve au moins une heure avant l'heure du coucher pour te détendre

Évite, dès lors, toute activité stimulante sur le plan physique et intellectuel telle que, entre autre, l'utilisation de l'ordinateur, du smartphone, de la tablette, des jeux vidéo ou le fait de faire du sport. Dès lors, privilégie des activités calmes le soir telles que des exercices de relaxation afin d'approfondir le sommeil. À ce sujet, n'hésite pas de prendre contact avec le Programme Tox afin de participer à des séances de relaxation en individuel. Voir thématique « Stress et relaxation » et thématique « Programme Tox »).



Développe un rituel avant d'aller au lit

Il est utile d'effectuer la même routine chaque soir avant de se coucher afin de créer des habitudes propices à l'endormissement. Ainsi tu prépares le cerveau à entrer dans cette phase par le biais de pratiques spécifiques telles que le fait de se déshabiller, prendre une douche tiède, se brosser les dents, boire un chocolat chaud, lire un livre, éteindre les lampes, etc.

Si tu es incapable de dormir, sors du lit et retournes-y uniquement lorsque tu te sens somnolent

Le sommeil fonctionne par cycles. Dès les premiers bâillements et frissons, c'est le moment d'aller dormir. Sinon, tu risques de laisser passer l'heure et de devoir attendre ± 90 minutes. Si c'est le cas, et que tu es incapable de t'endormir, ne lutte pas : lève-toi, sors de la situation et attends d'être à nouveau fatigué avant de retourner te coucher.

Si certaines inquiétudes ou préoccupations de la journée t'empêchent de dormir, il est souvent utile de les noter par écrit afin de les traiter ultérieurement.

La température idéale pour garantir une bonne qualité de sommeil est de 16-18 degrés

En effet, la température d'une cellule entre 16 et 18°C va à la fois favoriser le sommeil et faciliter ta respiration. À l'inverse, quand la température de la cellule est en dessous de 16°C ou au-dessus de 18°C, la qualité de ton sommeil sera affectée. Afin d'y remédier, tu peux :

- manger léger le soir avant d'aller au lit, car la digestion et le sommeil ne font pas bon ménage, voir thématique « Alimentation équilibrée »,
- bien t'hydrater afin d'aider ton organisme à réguler ta température interne,
- prendre une douche tiède,
- éteindre tous les appareils électriques et aussi ton GSM,
- dormir la fenêtre entre-ouverte.

Évite les bruits et les éclairages excessifs

Une bonne nuit de sommeil doit se dérouler dans le calme et l'obscurité la plus totale. Pense aux protections auditives si tu es confronté à des nuisances sonores.

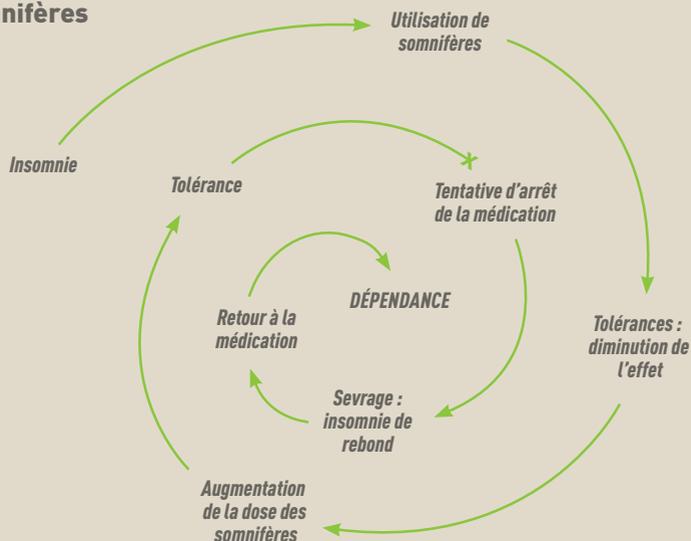
Trouve des activités plus dynamisantes la journée

Essaie de faire au minimum une heure de sport (y compris promenades) par jour, et ce, de préférence à l'extérieur à la lumière du soleil.

Il est préférable de garder un rythme régulier dans tes heures de sommeil et ce, même les week-ends afin de ne pas dérégler ton rythme de sommeil et donc souffrir d'un manque.

Essaie, dans la mesure du possible, de résoudre ton problème de sommeil par les moyens décrits ci-dessus. **Évite, si possible, de prendre des somnifères.** Le cas échéant, prends contact avec le médecin traitant du CPG. En effet, comme tu peux le voir dans le schéma ci-dessous de Charles M. Morin (2013), la prise de somnifères est un cercle vicieux qui peut prendre des proportions démesurées.

Le cercle vicieux de la dépendance aux somnifères



LISTE DES INSTITUTIONS ET DES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ POUVANT T'AIDER

- **Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique (C.H.N.P.)**

Programme Tox au Centre Pénitentiaire de Givenich
Tél. : 740460-1 – E-mail : tox.cpg@ap.etat.lu

Service de Médecine Psychiatrique Pénitentiaire (S.M.P.P.)
Tél. : 359621890 – E-mail : psychiatrie@ap.etat.lu

Afin de prendre contact avec le S.M.P.P, adresse-toi au Programme Tox ou à l'infirmierie.

Dr Mousel (médecin généraliste CPG)

Tél. : 748131 – *Afin de prendre contact avec le Dr Mousel, adresse-toi à l'infirmierie.*

- **Ministère de la Santé-Direction de la Santé, Division de la Médecine Préventive**
www.santé.lu

Liste des sites internet

- <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/03/index-de-sc3a9vc3a9ritc3a9-de-linsomnie-court-avec-interprc3a9tation.pdf>
- <http://www.sante.public.lu/fr/actualites/2011/03/bonne-nuit-conseils/>
- <http://reseau-morphee.fr/>

Livres et articles

- Morin, Ch. M. (1993). *Insomnia: Psychological assessment and management*. New York : The Guilford press.
- Morin, Ch. M. (2013). *Troubles du sommeil : évaluation et approches psychothérapeutiques*. Syllabus de cours non publié. Université Laval, Québec
- Mooallem, J. *The sleep-industrial complex*. New York Times 2007 Nov. 18.