

# Le sommeil



« Lorsque vous essayez de dormir et que vous n’y arrivez pas, c’est tellement frustrant et c’est d’autant plus difficile parce qu’on devient agité. Je trouvais cela difficile de dormir à cause de toutes les pensées négatives qui me passaient par la tête. »

**Ron**  
a reçu un diagnostic de cancer colorectal

## Quels sont les troubles du sommeil associés au cancer?

À peu près tout le monde a occasionnellement une mauvaise nuit de sommeil. Cependant, lorsque vous souffrez d’un cancer, vous pourriez moins bien dormir que d’habitude. Vous pourriez également trouver difficile vous endormir le soir; vous réveiller plusieurs fois pendant la nuit ou très tôt le matin ou vous lever le matin sans vous sentir reposé.

L’ensemble de ces troubles du sommeil se nomme **insomnie**—et s’ils se produisent régulièrement, **insomnie chronique**. L’insomnie est très courante chez les personnes atteintes de cancer. Soulignons que l’insomnie n’est pas comme la fatigue, même si ces deux éléments peuvent se produire en même temps.

- **Comment le problème de sommeil m’affecte-t-il?** Lorsque vous dormez mal, vous êtes susceptible de n’avoir d’énergie le jour suivant. Le problème de sommeil peut affecter votre capacité à guérir et à faire vos activités quotidiennes. Il peut également nuire à votre mémoire et votre concentration. Vous rendre moins apte à vous concentrer. Évidemment, le manque de sommeil réparateur peut vous rendre irritable, vous angoisser et réduire votre tolérance à la douleur.
- **Est-ce que ça s’améliore?** Quelquefois une inquiétude ou un problème spécifique cause un trouble du sommeil. Une fois que vous avez résolu le problème, le sommeil s’améliore. Dans d’autre cas l’insomnie se prolonge. Le plus tôt vous identifiez le problème, plus vous avez de chances d’éviter de développer une insomnie chronique.

## Le sommeil et la somnolence

La somnolence ne ressemble pas à la fatigue. C'est ce que vous ressentez lorsque vous avez de la difficulté à garder les yeux ouverts. Voici une façon de reconnaître la différence: lorsque vous ressentez de la fatigue, vous êtes en éveil mais vous n'avez pas l'énergie pour effectuer des activités. Lorsque vous ressentez de la somnolence, vous éprouvez une forte envie de vous étendre et de dormir. Vous pourriez aussi bâiller énormément, avoir les yeux larmoyants ou avoir les paupières lourdes.

Lorsque vous avez eu une mauvaise nuit de sommeil, vous entrez dans un « déficit de sommeil » et vous risquez d'éprouver de la somnolence. Les médicaments reconnus pour causer de la somnolence comprennent les antidépresseurs, les antidouleurs et les somnifères.

Si vous avez de la somnolence juste avant le coucher, il n'y a pas de problème—c'est en fait le temps idéal pour vous coucher. D'un autre côté, la somnolence pendant la journée peut nuire à votre concentration, vos réflexes et votre productivité—et surtout votre sécurité. Par exemple, la somnolence peut vous amener à vous endormir au volant de votre voiture. C'est pourquoi la somnolence au cours de la journée est beaucoup plus dangereuse que la fatigue et doit être examinée. **Si vous ressentez de la somnolence pendant la journée, parlez-en immédiatement avec votre oncologue, votre infirmière ou votre infirmière pivot.**



## Quelles sont les causes des troubles du sommeil?

Les problèmes de sommeil peuvent être causés par le cancer lui-même, le traitement contre le cancer ou le stress associé au cancer. Voici certains problèmes pouvant nuire à votre sommeil:

- La nausée, l'essoufflement, ou la douleur causée par le cancer lui-même.
- Les bouffées de chaleur.
- Les changements dans la chimie du corps causés par le cancer.

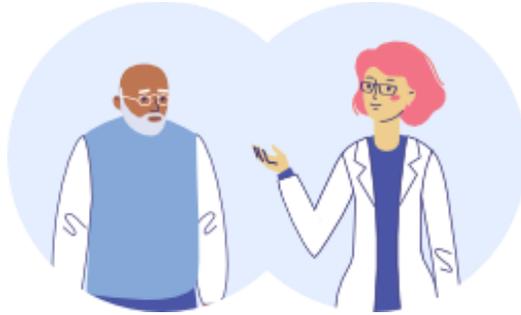
- Les effets secondaires de la chimiothérapie et de l'hormonothérapie.
- Certains médicaments comme les analgésiques (antidouleurs), les stéroïdes, les antidépresseurs et les médicaments pour la tension artérielle et le cœur.
- Les inquiétudes au sujet du cancer.
- Les aliments et les breuvages pris tard le soir (par exemple les repas copieux, la caféine et l'alcool)
- Le besoin fréquent d'aller à la toilette.
- La température de la pièce (trop chaude ou trop froide).



### **Comment se manifeste un mauvais sommeil?**

Essayez de détecter les signes suivants des troubles du sommeil :

- Vous avez de la difficulté à vous endormir le soir.
- Vous vous réveillez souvent au cours de la nuit.
- Vous vous réveillez trop tôt le matin.
- Vous ne ressentez pas les effets du repos lorsque vous vous réveillez.
- Vous avez peu d'énergie pendant la journée.
- Vous avez des problèmes de concentration et de mémoire.



## Quand devrais-je demander de l'aide pour mes troubles du sommeil?

Le médecin peut vous aider à découvrir les raisons qui causent vos problèmes de sommeil et vous offrir des solutions adaptées à vos préférences et vos besoins. (Pour en savoir plus, consultez [Communiquer avec l'équipe soignante](#) dans la section outils). Parlez-en avec votre oncologue, votre radiooncologue, votre infirmière ou votre infirmière pivot lors de votre prochain rendez-vous si vous dormez mal 3 fois par semaine ou plus.



### Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement si :

- Les symptômes de votre insomnie s'aggravent ou vous en développez de nouveaux.
- Vous montrez des signes d'apnée du sommeil. Ça veut dire: un ronflement chronique, des épisodes d'étouffement ou de respiration haletante pendant le sommeil, des maux de tête le matin, une mauvaise concentration.
- Votre manque de sommeil nuit à vos activités quotidiennes.
- Vous vous sentez somnolent pendant la journée.
- Vous ressentez des « jambes sans repos » (forte envie de bouger vos jambes) lorsque vous essayez de dormir.

Note: L'apnée du sommeil et les jambes sans repos nécessitent une référence rapide à un spécialiste ou une clinique du sommeil.

## Que puis-je faire pour aider à la gestion de mon sommeil?

Commencez par explorer les stratégies offertes ci-dessous. Si une ne fonctionne pas, passez à l'autre. Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, n'hésitez pas à consulter les professionnels de la santé de votre équipe.



### Tenez un journal de votre sommeil

Si vous dormez mal, garder un registre quotidien du sommeil pendant 2 semaines peut vous aider, ainsi que votre équipe de soins, à identifier les similitudes et travailler à trouver des solutions. Voici quelques informations à noter tous les jours :

- À quelle heure vous vous couchez?
- Combien de temps vous a pris pour vous endormir?
- Combien de temps avez-vous dormi?
- Combien de fois vous vous réveillez pendant la nuit et que vous restez éveiller?
- Les raisons pour lesquelles vous vous réveillez (par exemple le bruit, aller à la toilette).
- Est-ce que votre sommeil a été réparateur?
- Ressentez-vous de la somnolence pendant la journée?
- Les médicaments, les suppléments, la caféine et l'alcool consommés au cours de la journée précédente.
- Votre humeur
- Votre activité physique durant la journée
- Tout événement qui a dérangé votre journée

## **Pratiquez une bonne hygiène du sommeil**

Une bonne hygiène du sommeil signifie des comportements qui vous aident à mieux dormir. Ils commencent bien avant de vous mettre au lit. Ces conseils pourraient vous être utiles:

### **Le jour**

- Levez-vous à plus ou moins la même heure chaque jour. La routine favorise un sommeil réparateur.
- Allumez la lumière ou ouvrez les rideaux/les stores au lever afin que votre horloge interne sache que c'est le jour.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Si vous devez rester au lit, restez le plus actif possible. Vous pouvez essayer de plier ou d'étirer vos bras et vos jambes et faites des activités mentales comme des jeux ou des casse-têtes.
- Si vous avez besoin de repos, allez dans une autre pièce ou assoyez-vous dans un fauteuil.
- Évitez de faire de longues siestes pendant la journée. Trop dormir le jour peut vous empêcher de dormir la nuit.

### **Le soir**

- Ne mangez que des collections légères dans la soirée et ne consommez pas de caféine, de sucre ou d'alcool juste avant de vous coucher.
- Évitez de faire la sieste à moins de quatre heures avant d'aller au lit.
- Évitez les activités intenses ou stimulantes au moins 1h avant d'aller vous coucher. Ceci inclut la télé ou les écrans d'ordinateur.
- Prenez 30 à 45 minutes pour planifier et penser à vos inquiétudes afin d'aller au lit avec la tête en paix.
- Détendez-vous avant d'aller au lit en faisant quelque chose de relaxant comme prendre un bain chaud, écouter de la musique douce, lire, ou écouter des livres audionumériques.
- Réduisez votre apport liquidien deux heures avant d'aller vous coucher.

## Le coucher

- Allez au lit lorsque vous ressentez le besoin de sommeil et non parce que vous vous ennuyez.
- Si vous ne dormez pas après 20 à 30 minutes, levez vous. Ensuite entreprenez une activité calmante pendant un certain temps et retournez vous coucher lorsque vous sentez venir le sommeil.
- Si vous demeurez dans un environnement bruyant et stimulant, pensez à porter des bouchons d'oreilles et/ou un masque sur vos yeux la nuit.
- Si vos inquiétudes vous incitent à bouger constamment, gardez un carnet de notes près de votre lit et écrivez vos préoccupations urgentes afin de pouvoir les mettre de côté pour la nuit.
- Assurez-vous d'avoir des stores ou rideaux opaques dans votre chambre.



## Faites de l'exercice régulièrement

Faire de l'exercice vous aide à vous sentir plus alerte pendant la journée et à mieux dormir le soir. Voici certains points à considérer :

- C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez d'abord auprès de votre équipe de soins.
- Commencez lentement, même si ce sont seulement quelques minutes de marche.
- Divisez vos sessions d'exercices—par exemple 5 minutes de marche lente, 5 minutes de marche rapide, et retour à la marche lente pendant 5 minutes.
- Augmentez graduellement la durée de vos exercices—par exemple, deux minutes supplémentaires à toutes les 1 ou 2 semaines.
- Prenez des pauses d'étirements pendant le jour.
- Pour rendre les exercices plus agréables, essayez de les faire avec d'autres personnes.
- Pour en savoir plus, consultez [Devenir actif](#) dans la section outils.



### **Développez un état d'esprit favorable au sommeil**

- Essayez la relaxation ou l'imagerie mentale guidée : les activités de relaxation incluent la méditation et les exercices de respiration. Ceux-ci se concentrent sur la respiration lente et profonde et l'attention sur l'inspiration et l'expiration. L'imagerie mentale guidée aide à imaginer ou visualiser un lieu ou un cadre calme. Pour en savoir plus, consultez [Stratégies de relaxation](#) dans la section outils.
- Assurez-vous que vos croyances à propos du sommeil soient réalistes. Nous n'avons pas tous besoin de 8 heures de sommeil. Par exemple, peut-être avez-vous besoin de seulement 6 ou 7 heures. Pareillement, se réveiller une ou deux fois par nuit ne signifie pas nécessairement que vous ayez un problème.
- Vous pouvez vous joindre à un groupe de soutien qui explore et aborde les défis reliés au sommeil.



### **Faites usage des somnifères avec prudence**

Vous pouvez prendre un médicament pour dormir à l'occasion et pour un temps limité en attendant que d'autres stratégies fassent effet. Avant d'essayer des somnifères, assurez-vous d'en parler avec votre médecin ou pharmacien qui peuvent vous recommander ou prescrire un produit sécuritaire pour vous. Gardez également ces points en tête :

- Si vous prenez un médicament vous causant de la somnolence, évitez toute activité qui requiert d'être alerte comme conduire. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien pour discuter d'un changement de dose ou de médicament.
- Les médicaments qui agissent rapidement (appelés à action rapide) sont préférables pour vous endormir, alors que les médicaments à action prolongée vous aident à dormir profondément.
- Si vous avez également de la douleur, certains médicaments peuvent être efficaces pour la douleur et le sommeil.
- Si vous trouvez que les somnifères sont utiles, envisagez la possibilité de les combiner à une approche psychologique (comme la TCC) pour les réduire graduellement.
- Évitez de prendre quotidiennement des somnifères pendant plus de quatre semaines.

## **Cannabis**

Certaines recherches suggèrent que les produits du cannabis à forte teneur en THC peuvent améliorer le sommeil. Cependant, l'utilité du cannabis pour la gestion des symptômes dépend d'un certains nombres de facteurs, comme le type de cannabis et votre santé. Dans certains cas, le cannabis peut aggraver le problème de sommeil. Il est donc essentiel que vous en parliez avec votre médecin avant d'essayer le cannabis pour gérer votre sommeil.

## **Ressources**

Pour de plus amples renseignements au sujet des troubles du sommeil associés au cancer, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez-vous référer ci-dessous.

[BC Cancer – Sleeping problems](#)

[BC Cancer – Self-help for sleep problems](#)

[Société canadienne du cancer - Troubles du sommeil](#)

[University Health Network – Helpful Hints for Better Sleep](#)

[University Health Network – Managing Sleep Problems After Cancer](#)

## **Sources de référence**

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer. Symptom Management: Fatigue/Tiredness. 2017.
- BC Cancer. Self-help for sleep problems. 2018.
- BC Cancer. Sleeping problems. 2020.
- BC Cancer. Symptom management guidelines: sleep/wake disturbance. 2019.
- Société canadienne du cancer. Troubles du sommeil. 2020.
- CAPO Pan-Canadian practice guideline: prevention, screening, assessment and treatment of sleep disturbances in adults with cancer. 2012.
- Coping together: a practical guide for couples facing cancer. Dealing with stress and worry.

- Remote Symptom Practice Guides for Adults on Cancer Treatments. Fatigue/Tiredness. 2020.
- Cyr C et al. Cannabis in palliative care: current challenges and practical recommendations. Ann Palliat Med 2018;7:463-477.
- My Cancer Fatigue. Outil d'aide à la prise de décision. 2019.
- University Health Network. Helpful hints for better sleep. 2017.
- University Health Network. Managing sleep problems after cancer. 2017.

### **Approbation des professionnels de la santé**

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

### **Clause de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

### **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à [e-impagc@mcgill.ca](mailto:e-impagc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 14 décembre 2022**