

## LORSQUE LE SOMMEIL DEVIENT UN PROBLÈME : CONSEILS ET STRATÉGIES POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES COGNITIFS ET LEURS AIDANTS

### Qu'est-ce qui peut provoquer les troubles du sommeil ?

- ✓ Des problèmes médicaux, comme la dépression, le syndrome des jambes sans repos et l'apnée du sommeil.
- ✓ Les douleurs provoquées par des problèmes médicaux comme l'arthrite.
- ✓ Une infection des voies urinaires, qui peut avoir pour conséquence un besoin fréquent de se rendre aux toilettes.
- ✓ Les lésions cérébrales provoquées par les maladies neurodégénératives peuvent affecter « l'horloge cérébrale » qui contrôle le rythme du sommeil. La personne pourrait confondre le jour et la nuit.
- ✓ L'environnement de la personne. Par exemple, le résident d'un foyer de soins de longue durée pourrait être exposé au bruit ou à la lumière tout au long de la nuit, ce qui le garde éveillé.
- ✓ Les changements d'environnement, comme le déménagement dans une nouvelle maison, peuvent engendrer de la désorientation et provoquer de la confusion, ce qui perturbe le sommeil.
- ✓ La confusion entre la réalité, les vieux souvenirs et les rêves. Par exemple, la personne pourrait se réveiller au milieu de la nuit après un rêve et penser que puisqu'il faisait jour pendant son rêve, il fait également jour lorsqu'elle se réveille.
- ✓ Trop peu d'exposition à la lumière vive pendant la journée.
- ✓ Trop d'exposition à la lumière vive pendant la nuit.
- ✓ Les médicaments utilisés pour traiter les symptômes des troubles cognitifs.
- ✓ Trop peu d'exercices ou être trop longtemps allongé.

### Conseils pratiques :

- ✓ Prenez un rendez-vous chez le médecin pour que la personne atteinte de troubles cognitifs subisse un examen médical complet, ce qui permettra d'exclure les infections, les conditions traitables, et pour passer en revue les médicaments.
- ✓ Pensez à utiliser un journal du sommeil pour voir si l'on peut observer des tendances ou des habitudes qui pourraient affecter les rythmes du sommeil. Par exemple, la personne boit-elle trop de café en soirée ?
- ✓ Essayez de maintenir les rythmes du sommeil que la personne a eu toute sa vie. Par exemple, si la personne avait l'habitude de se lever tôt le matin, voir si le maintien de cette habitude peut l'aider.
- ✓ Essayez d'avoir une routine régulière au moment d'aller au lit.
- ✓ Réveillez la personne à la même heure tous les jours.
- ✓ Essayez d'avoir les conversations qui pourraient irriter la personne pendant la journée. Si la personne s'énerve avant d'aller au lit, il lui sera plus difficile de s'endormir et de rester endormie.

- ✓ Proposez des activités à la personne tout au long de la journée pour qu'elle reste active et engagée. Pensez à demander aux autres de vous aider ou à l'inscrire à un programme de jour pour adultes.
- ✓ Si possible, accompagnez la personne pour qu'elle fasse un tour en plein air le matin et avant le coucher du soleil. L'exposition à la lumière du jour est importante pour aider à réguler l'horloge cérébrale.
- ✓ Si la personne aime faire la sieste, encouragez-la à le faire avant le déjeuner. Les siestes doivent durer de 10 à 15 minutes (sieste réparatrice), ou 90 minutes (cycle de sommeil complet).
- ✓ Si la personne atteinte de troubles cognitifs utilise des aides contre l'incontinence (comme des couches pour adultes), assurez-vous qu'elles soient adaptées pour la nuit et correctement ajustées.
- ✓ Pensez à réduire la consommation de caféine, d'alcool et de liquides avant d'aller au lit.
- ✓ Maintenez la température de la pièce entre 18 et 22 °C pendant la nuit.
- ✓ Le niveau sonore doit être maintenu en dessous de 30 décibels. Si le bruit est un problème, pensez à vous munir d'un appareil à bruit blanc ou d'un ventilateur que vous allumerez pendant la nuit.
- ✓ Pensez à vous munir d'un réveil numérique qui affiche l'heure et indique le moment de la journée (jour ou nuit). Rendez-vous à <http://www.alzheimer.ca/fr/We-can-help/Resources/Shopping-for-assistive-products> pour plus d'informations sur les aides fonctionnelles.
- ✓ Gardez la pièce bien noire pendant la nuit. Si la sécurité est un problème, pensez à vous procurer des lumières activées par le mouvement.
- ✓ Si la personne aime regarder la télévision avant d'aller au lit, utilisez une minuterie pour qu'elle ne reste pas allumée toute la nuit.
- ✓ Si la personne aime prendre un bain, donnez-lui un bain chaud avant d'aller au lit pour l'aider à se relaxer.
- ✓ Si la personne est d'accord, frottez-lui les mains, les bras, les pieds ou les jambes avec une lotion pour l'aider à se relaxer.
- ✓ Essayez de réchauffer le lit de la personne avec une bouillotte pour qu'il soit chaud et confortable lorsqu'elle s'y glisse.
- ✓ Essayez la technique du *réchauffement corporel passif* pour induire le sommeil. Pour en apprendre davantage sur cette technique, rendez-vous à <http://cbotlabs.wix.com/sleep-dementia> (en anglais seulement).
- ✓ Évitez les grandes quantités de nourriture avant d'aller au lit, spécialement les sucreries, car il sera alors plus difficile de s'endormir.
- ✓ Si les méthodes non pharmacologiques ne fonctionnent pas, vous pourriez demander à votre médecin des médicaments pour dormir. Gardez à l'esprit que l'utilisation de ce genre de produit chez les personnes ayant un handicap cognitif pourrait comporter des risques, y compris le risque de chute, d'augmentation de la confusion et la perte d'indépendance. Essayez d'arrêter ce genre de médicament une fois qu'un rythme de sommeil normal refait son apparition.

## Ressources utiles

- ✓ Contactez les membres du personnel de votre Société Alzheimer locale pour obtenir davantage d'informations et de soutien. Visitez notre site Web à [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca) ou composez le 1 800 616-8816.
- ✓ Pensez à inviter chez vous un ergothérapeute pour vous aider à gérer les changements d'environnement. Rendez-vous à [www.find-an-ot.ca/fr](http://www.find-an-ot.ca/fr) pour trouver un ergothérapeute près de chez vous.
- ✓ Apprenez-en davantage au sujet du sommeil et du vieillissement auprès de la Société canadienne du sommeil ([https://css-scs.ca/files/resources/insomnia-rounds/150-004\\_Fr.pdf](https://css-scs.ca/files/resources/insomnia-rounds/150-004_Fr.pdf))

- ✓ Pour en apprendre davantage sur la prévention et la gestion des troubles du sommeil, rendez-vous à : [http://www.dementiamanagementstrategy.com/Pages/ABC\\_of\\_behaviour\\_management/Management\\_strategies/Sleep\\_disturbance.aspx](http://www.dementiamanagementstrategy.com/Pages/ABC_of_behaviour_management/Management_strategies/Sleep_disturbance.aspx) (en anglais seulement)
- ✓ Apprenez-en plus sur le sommeil et les troubles cognitifs grâce à brainXchange (<http://brainxchange.ca/Public/Events/Upcoming-Events/Sleep-Matters-When-Someone-has-Dementia.aspx>) (en anglais seulement)

### Références :

- ✓ *Sleep Matters When Someone has Dementia* (2016). Webinaire de BrainXchange. Tiré de <http://brainxchange.ca/Public/Events/Upcoming-Events/Sleep-Matters-When-Someone-has-Dementia.aspx>
- ✓ La Société Alzheimer souhaite remercier la Dre Cary Brown pour sa généreuse contribution au développement de cette liste de contrôle.

## Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada  
20, avenue Eglinton ouest, 16e étage, Toronto, Ontario M4R 1K8  
Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656  
Courriel : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca) Site Internet : [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)  
Facebook : [facebook.com/AlzheimerSociety](https://facebook.com/AlzheimerSociety) Twitter : [twitter.com/AlzSociety](https://twitter.com/AlzSociety)

