

Améliorer le sommeil chez les personnes atteintes de cancer

Les recommandations de ce guide s'adressent aux personnes souffrant de troubles du sommeil liés à un diagnostic de cancer.

Pourquoi le sommeil est-il important?

Il est important de bien dormir, car cela vous aide à :

- vous sentir reposé et moins fatigué;
- mieux gérer votre humeur et vos émotions;
- renforcer votre fonction immunitaire (la manière dont votre corps lutte contre les maladies), en particulier après un traitement contre le cancer;
- améliorer votre qualité de vie.

La plupart des personnes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil pour se sentir reposées. Il se peut que vous ayez besoin de plus ou moins de sommeil en fonction des besoins de votre corps, de votre âge et de votre état de santé général.

Quand aborder la question du sommeil avec votre fournisseur de soins de santé?

Près de la moitié des personnes atteintes de cancer éprouvent des difficultés à dormir, à un moment ou un autre au cours de leur traitement et de leur rétablissement. Il est normal d'avoir des problèmes de sommeil si cela n'arrive que de temps en temps.

Il se peut que vous ayez un trouble du sommeil si vous éprouvez un ou plusieurs des symptômes ci-dessous plus de trois nuits par semaine pendant quelques semaines :

- Vous avez beaucoup de mal à vous endormir.
- Vous vous réveillez plusieurs fois pendant la nuit et vous avez des difficultés à vous rendormir.
- Vous vous réveillez très tôt le matin.
- Vous vous sentez fatigué ou somnolent même après une nuit de sommeil.
- Vous vous sentez facilement contrarié ou incapable d'accomplir vos activités quotidiennes.
- Vous éprouvez des difficultés à vous concentrer pendant la journée.



Si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes précités, adressez-vous à votre équipe de soins oncologiques ou à votre fournisseur de soins de santé primaires.

Causes des troubles du sommeil chez les personnes atteintes de cancer

Les troubles du sommeil peuvent être causés par :

- les symptômes du cancer (par exemple, la douleur, la fatigue, l'anxiété et la dépression);
- le stress lié au diagnostic et au traitement;
- les traitements contre le cancer (par exemple, l'hormonothérapie ou la chimiothérapie);
- les médicaments (par exemple, les stéroïdes, les antidépresseurs, les anticonvulsivants ou les sédatifs).

N'interrompez pas la prise de vos médicaments, même si vous pensez qu'ils peuvent être à l'origine de troubles du sommeil. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé de la manière de prendre vos médicaments afin d'en réduire les effets sur votre sommeil.

Ce que vous pouvez faire pour mieux dormir

Les recommandations ci-dessous peuvent vous aider à élaborer un plan pour mieux dormir. Commencez par de petits changements faciles à répéter. Il pourrait falloir quelques semaines avant de remarquer des changements dans votre sommeil. Faites preuve de constance.

Il se peut que certaines des recommandations de ce guide soient impossibles à mettre en œuvre pour les personnes atteintes d'un cancer de stade avancé. Si ces recommandations ne vous conviennent pas, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous donner des idées pour améliorer votre sommeil.

Se réveiller

- Réveillez-vous à la même heure chaque jour (quel que soit le nombre d'heures de sommeil).
- Sortez au soleil, ouvrez les stores ou allumez les lumières dans les trente à soixante minutes qui suivent votre réveil.

Quitter son lit pendant la journée

- Installez-vous dans un fauteuil ou un canapé confortable pour vous reposer pendant la journée.
- Évitez de faire la sieste ou ne faites qu'une courte sieste (pas plus de trente minutes) dans l'après-midi.

- Essayez de bouger votre corps au moins vingt minutes par jour, en faisant ce qui vous semble le plus confortable (la marche, l'étirement ou le yoga peuvent tout à fait convenir).

Il est préférable de pratiquer le yoga avec un professeur certifié qui pourra vous aider à effectuer les postures en toute sécurité, sans risquer de vous blesser. Si vous avez un cancer des os, vous ne devez pratiquer que le yoga doux.

Manger et boire

- Évitez la caféine ou limitez-en la consommation (café, thé, chocolat) dès la fin de l'après-midi.
- Évitez de boire des liquides à l'approche de l'heure du coucher.
- Prenez une légère collation avant le coucher si vous avez faim.
- Évitez les repas lourds dans les deux à trois heures précédant le coucher.

Se préparer à dormir

- Éteignez les écrans (téléphone, télévision) au moins trente minutes avant le coucher.
- Passez les 90 minutes (une heure et demie) qui précèdent le coucher à la lumière tamisée, en pratiquant des activités relaxantes, par exemple :
 - lire, méditer ou prier;
 - prendre un bain chaud;
 - écouter des livres audio ou des musiques calmes.
- Allez au lit le soir lorsque vous avez sommeil, même si c'est avant ou après votre heure de coucher habituelle.
- Si vous êtes au lit depuis vingt ou trente minutes et que vous avez du mal à vous endormir, levez-vous et faites quelque chose de relaxant jusqu'à ce que vous vous sentiez plus somnolent.
- Utilisez des bouchons d'oreille, des masques oculaires, des machines à bruit ou toute autre chose qui peut vous aider à dormir.

Pratiquer la relaxation et la pleine conscience

Les exercices de relaxation et de pleine conscience peuvent vous aider à vous vider l'esprit et à vous endormir plus facilement.

Par exemple :

- la méditation de pleine conscience (se concentrer sur le moment présent et apaiser l'esprit);
- la respiration profonde (se focaliser sur sa respiration tout en respirant profondément);

- la relaxation musculaire progressive (contracter et relâcher les muscles pour se détendre);
- l'imagerie guidée (s'imaginer dans un endroit agréable et calme);
- la rédaction de ses pensées dans un journal.

Demandez à votre équipe de soins de santé de vous renseigner sur ces exercices.

Ce qui peut également vous aider

Suivre l'évolution de son sommeil

Suivre l'évolution de votre sommeil peut vous aider à savoir si les changements que vous avez introduits fonctionnent. Utilisez un journal pour suivre l'évolution :

- de l'heure à laquelle vous vous couchez;
- de l'heure à laquelle vous vous réveillez;
- du nombre de fois où vous vous réveillez pendant la nuit.

Partagez votre journal avec votre fournisseur de soins de santé lorsque vous abordez la question du sommeil avec ce dernier.

Thérapie du sommeil

La thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I) est une forme de thérapie qui vous aide à changer votre manière de considérer le sommeil et à gérer l'incidence du stress et des émotions sur celui-ci. Vous pouvez pratiquer la TCC-I par vous-même ou avec un professionnel. Vous pouvez également vous renseigner sur la TCC-I en lisant le [Manuel pour bien dormir](#) (en anglais), disponible sur le site Web de l'Institut de Souza.

Médicaments

Nombre de personnes se demandent si la prise de somnifères les aidera à dormir. Les somnifères ne doivent être utilisés que si votre équipe de soins de santé vous les a recommandés. Il s'agit de médicaments puissants susceptibles d'induire un état de somnolence et de confusion pendant la journée.

Il est avéré que la TCC-I est plus efficace que les somnifères. Consultez votre fournisseur de soins de santé avant de prendre des somnifères, des médicaments en vente libre ou des compléments naturels.

Où trouver plus d'information?

La Société canadienne du cancer est une source d'information fiable. Visitez leur site Web à l'adresse [cancer.ca](https://www.cancer.ca) ou appelez-les au 1 888-939-3333.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce symptôme, ou pour vous procurer des guides qui vous aideront à gérer d'autres symptômes, veuillez consulter la page <https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>.

Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données probantes publiées et un consensus d'experts.

Les guides du patient de Santé Ontario fournissent de l'information sur la gestion des symptômes liés au cancer. Ils ne doivent être utilisés qu'à titre informatif et ne remplacent pas un avis médical. Ces guides ne comprennent pas tous les renseignements disponibles sur la gestion des symptômes liés au cancer. Consultez toujours votre équipe de soins de santé si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide du patient ne crée pas une relation médecin-patient entre vous et Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Santé Ontario (Action Cancer Ontario) conserve tous les droits d'auteur, marques de commerce et tout autre droit lié au matériel contenu dans ce guide, notamment tout le texte et toutes les images. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à des fins autres que personnelles, ni distribuée, transmise ou dupliquée de quelque manière que ce soit, ou par aucun moyen, sans la permission écrite préalable de Santé Ontario (Action Cancer Ontario).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible? 1 877 280-8538, ATS 1 800 855-0511, info@ontariohealth.ca

Mis à jour en mars 2023