

Que faire en cas de troubles du sommeil

What to Do for Sleep Problems – French

De nombreuses personnes atteintes d'un cancer dorment mal. Pourtant, le sommeil est essentiel à une bonne santé physique et mentale, et affecte l'humeur et le bien-être. Il est donc important d'avoir une bonne routine ou une bonne hygiène du sommeil.



Troubles du sommeil courants chez les personnes atteintes d'un cancer

- Un sentiment de devoir se reposer et dormir davantage ;
- Des difficultés à s'endormir ou à rester endormi (insomnie) ;
- Un sommeil trop long qui vous empêche de faire tout ce que vous devez accomplir pendant la journée ;
- Des siestes trop fréquentes pendant la journée qui vous empêchent de bien dormir la nuit ;
- La sensation d'avoir trop chaud ou trop froid, le besoin d'aller aux toilettes, le somnambulisme, les cauchemars ou les terreurs nocturnes.

Les changements dans les habitudes de sommeil peuvent être temporaires ou durer des mois, voire des années, après le traitement contre le cancer.

Les troubles du sommeil peuvent perturber plusieurs aspects de votre vie. Ils peuvent vous empêcher de :

- prendre soin de vous et de votre famille ;
- profiter de vos activités sociales ou loisirs.



Quelles sont les causes des troubles du sommeil ?

- Certaines interventions chirurgicales, la radiothérapie, l'hormonothérapie ou d'autres médicaments utilisés pour le traitement du cancer ;
- Les médicaments contre le cancer et les autres pathologies ;
- Les effets secondaires du cancer, du traitement ou des médicaments, notamment :
 - la fatigue ;
 - les douleurs ;

- l'anxiété et l'inquiétude ;
- la dépression ;
- la fièvre ;
- les nausées et vomissements ;
- les brûlures d'estomac ;
- les crampes aux jambes ;
- les sueurs nocturnes et bouffées de chaleur ;
- l'essoufflement.



Conseils pour améliorer le sommeil

- Tenez un journal du sommeil. Notez les heures de sommeil et de réveil, les tendances et les siestes pour avoir une idée de ce qui cause vos troubles du sommeil. Une personne qui est avec vous à la maison ou pendant la nuit peut vous aider à décrire vos habitudes de sommeil.
- Couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour.
- Essayez de faire de l'exercice physique au moins une fois par jour. Une petite promenade peut déjà être bénéfique.
- Évitez la caféine 6 à 8 heures avant le coucher, ou plus tôt si vous y êtes sensible.
- Évitez l'alcool.
- Trouvez un endroit calme pour vous reposer à la même heure chaque jour.
- Si vous en avez besoin, faites une courte sieste pendant la journée (moins d'une heure, pour ne pas vous empêcher de dormir la nuit).
- Dormez dans un lit aux draps propres, lisses et aussi peu froissés que possible.
- Établissez une routine du coucher, comme lire ou prendre un bain chaud.



Parlez à votre équipe de soins du cancer.

Informez votre équipe de soins du cancer si vous avez des troubles du sommeil. Elle vous posera des questions sur vos habitudes de sommeil pour tenter d'en identifier la

cause. Elle vous demandera quand vous avez remarqué ces changements, quels troubles du sommeil vous éprouvez, et ce qui améliore ou empire la situation. Cela aidera l'équipe de soins du cancer à identifier la cause de vos troubles du sommeil et à proposer un plan pour y remédier.



Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : **cancer.org** ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

