

SOMMEIL

Capsule 1 - L'importance du sommeil

Contenu développé par l'équipe de recherche d'Isabelle Doré Ph. D., en collaboration avec Caroline Arbour Ph. D.

SOMMEIL

Capsule 1 – L'importance du sommeil



STRUCTURE DU SOMMEIL



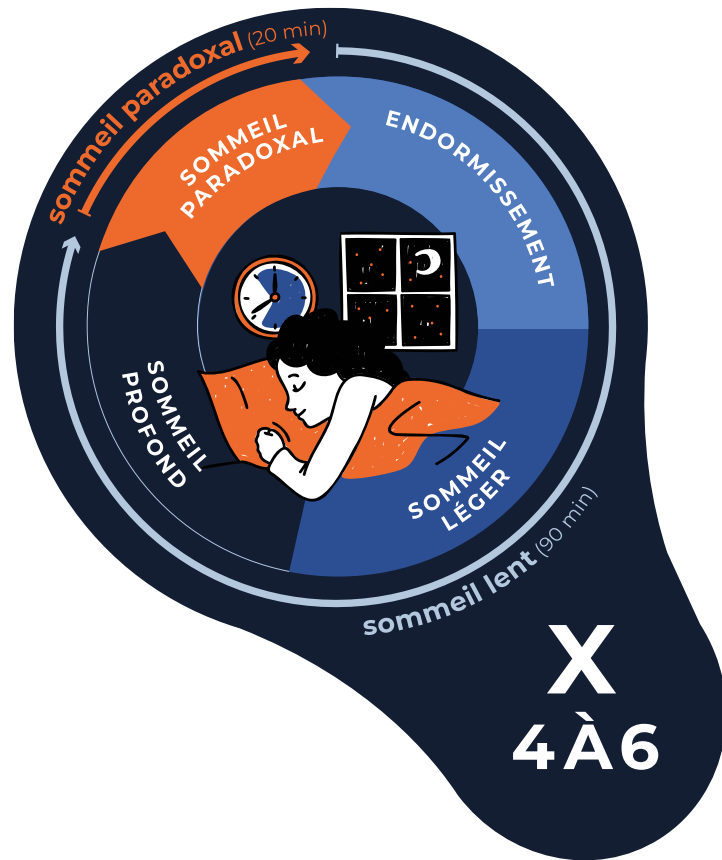
BIENFAITS DU SOMMEIL



RECOMMANDATIONS SUR LA DURÉE DU SOMMEIL

Le sommeil

Le sommeil est un état de perte de conscience périodique qui se compose de deux états distincts:
le **sommeil lent** et le **sommeil paradoxal**.



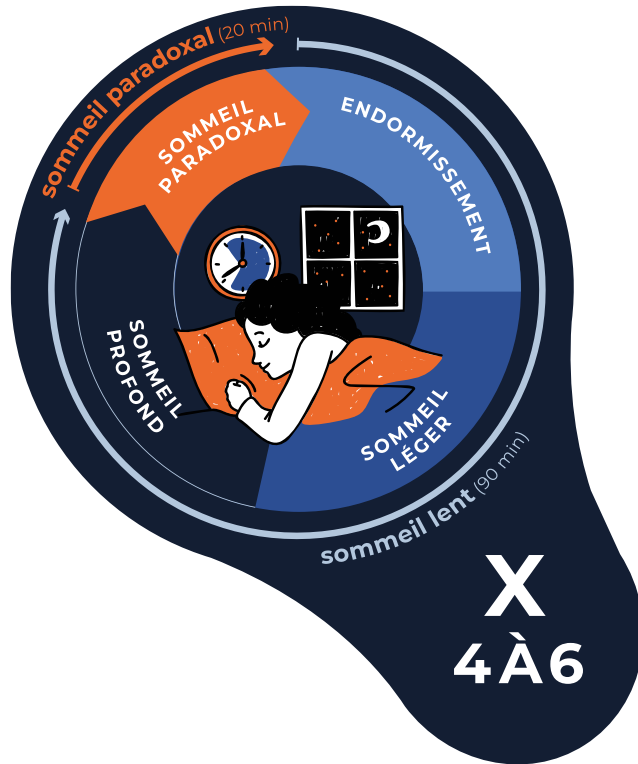
Le sommeil lent se divise en trois stades successifs :

- Endormissement
- Sommeil léger
- Sommeil profond



Le sommeil, **comment ça
fonctionne ?**

Le sommeil



✓ Le sommeil lent

Le sommeil lent est connu pour aider à réduire le stress et la fatigue, améliorer la mémoire et renforcer le système immunitaire. Il occupe **75% de la durée totale du sommeil.**

✓ Le sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal est caractérisé par une paralysie des muscles et des mouvements oculaires rapides sous les paupières. C'est pendant cette période que nous rêvons. Il représente entre **20 et 25% de la durée totale du sommeil.**

Le sommeil lent et le sommeil paradoxal forment un cycle, qui se répètent généralement entre 4 à 6 fois au cours de la nuit.

L'horloge biologique

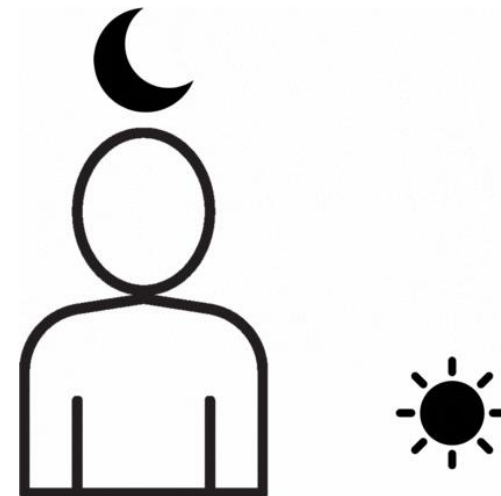
L'horloge biologique dicte au corps les périodes propices à l'éveil et au sommeil sur un cycle de 24 heures.

Le processus circadien

Cette horloge - qu'on appelle **processus circadien** - est influencée par notre exposition à la lumière et à l'obscurité. Ainsi, notre exposition à la lumière – que ce soit via le soleil ou la lumière ambiante à l'intérieur - est très importante pendant la journée, mais doit être limitée en soirée.

Autres facteurs qui peuvent influencer le sommeil :

- L'âge avancé
- La présence d'un surpoids
- Certains problèmes de santé, comme la dépression
- L'utilisation de certains médicaments ou substances
- Vos habitudes de vie
- L'environnement dans lequel vous dormez (à la maison ou à l'hôpital)





Pourquoi dormons-nous ?

Bienfaits du sommeil

Le sommeil est un allié important en contexte de cancer.

De manière générale...

Le sommeil est un besoin essentiel à la santé physique et psychologique :

- ✓ Améliore la concentration et la mémoire
- ✓ Augmente la tolérance au stress
- ✓ Aide au contrôle du poids
- ✓ Et à long terme, favorise la santé cardiovasculaire

Spécifiquement en contexte de cancer...

Un bon sommeil dès maintenant, mais aussi pendant et après les traitements contre le cancer peut avoir plusieurs bienfaits, dont celui de :

- ✓ Favoriser l'appétit
- ✓ Favoriser la gestion de la fatigue + autres symptômes
- ✓ Contribuer à la réparation des muscles et tissus
- ✓ Renforcer le système immunitaire
- ✓ Aider au contrôle des autres conditions de santé (diabète, hypertension artérielle, etc.)



Dormez-vous **suffisamment** ?

Les besoins en sommeil

Recommandations actuelles

Les recommandations actuelles de durée de sommeil pour les adultes de **18 à 64 ans sont de 7 à 9 heures** par nuit. Toutefois, certains adultes peuvent se contenter de 6 heures de sommeil, tandis que d'autres ont besoin de 10 heures.

Les besoins de sommeil varient d'une personne à l'autre selon :

- le niveau d'exercice
- l'état de santé
- la consommation de médicaments.

Les besoins de sommeil varient aussi en fonction de l'âge:

- Pour les adultes de **65 ans et plus**, la durée recommandée est de **7 à 8 heures de sommeil par nuit**.
- Pour les **adolescents (14-17 ans)**, c'est plutôt entre **8 à 10 heures de sommeil par nuit**.



Les besoins en sommeil

Il s'agit de recommandations pour la population générale. Actuellement, il n'y a pas de recommandations spécifiques sur la durée de sommeil idéale en contexte de cancer.



Même si les besoins quotidiens en sommeil peuvent varier d'une personne à l'autre et selon l'âge, on estime **qu'un adulte sur 4 ne dort pas suffisamment** dans la population générale.

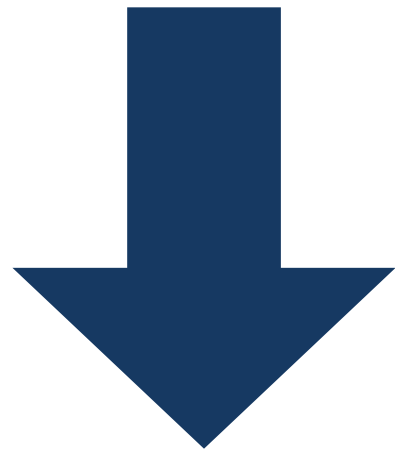


Ces chiffres doublent littéralement en contexte de cancer, puisque près d'**un adulte sur 2 ne dort pas suffisamment** avant, pendant ou après un traitement contre le cancer.

Le manque de sommeil

Le manque de sommeil n'est pas banal

- **Une seule mauvaise nuit de sommeil** peut diminuer le niveau d'énergie et engendrer des effets négatifs sur la productivité, l'équilibre émotionnel et le contrôle de l'appétit le lendemain.
- Un **manque de sommeil à long terme** peut aussi avoir des effets nuisibles sur la santé, dont augmenter vos risques de diabète ou de souffrir d'une maladie cardiovasculaire.



- Niveau d'énergie
- Productivité
- Équilibre émotionnel
- Contrôle de l'appétit le lendemain

EN RÉSUMÉ

- **Le sommeil est crucial** pour une bonne santé physique et psychologique.
- Même si certaines personnes sont plus disposées que d'autres à éprouver des problèmes de sommeil, **le sommeil doit être en quantité et en qualité suffisante** pour en tirer pleinement profit.



Si vous rencontrez des problèmes de sommeil, n'hésitez pas à en parler avec l'équipe de soins ou votre médecin. D'ici là, **nous vous invitons à consulter les autres capsules** qui vous donneront des pistes de solutions pour améliorer votre sommeil.



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 1 – L'importance du sommeil**

Merci d'avoir consulté ce contenu !

Contenu approuvé

Le contenu de cette capsule informative a été développé et approuvé par l'équipe de recherche de Isabelle Doré, Ph. D. et Caroline Arbour, Ph. D. experte clinique pour le sommeil.

Clause de non-responsabilité

Cette capsule informative ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Elle a été développée dans le but de compléter les interventions de votre équipe soignante. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou en lien avec tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devriez pas repousser un rendez-vous médical en raison des informations contenues dans cette capsule. Ce contenu informatif ne devrait pas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre équipe de soins. Toutes les précautions ont été prises pour que le contenu présenté dans cette capsule soit valide au moment de sa publication. coACTIF n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de cette capsule d'information ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de ce document est interdite sans l'autorisation écrite de la responsable du projet coACTIF. La permission peut être obtenue en écrivant à info@coactif.ca.

Dernière mise à jour : 22 juin 2024