

SOMMEIL

Capsule 2 - Cancer et perturbations du sommeil

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

SOMMEIL

Capsule 2 – Cancer et perturbations du sommeil



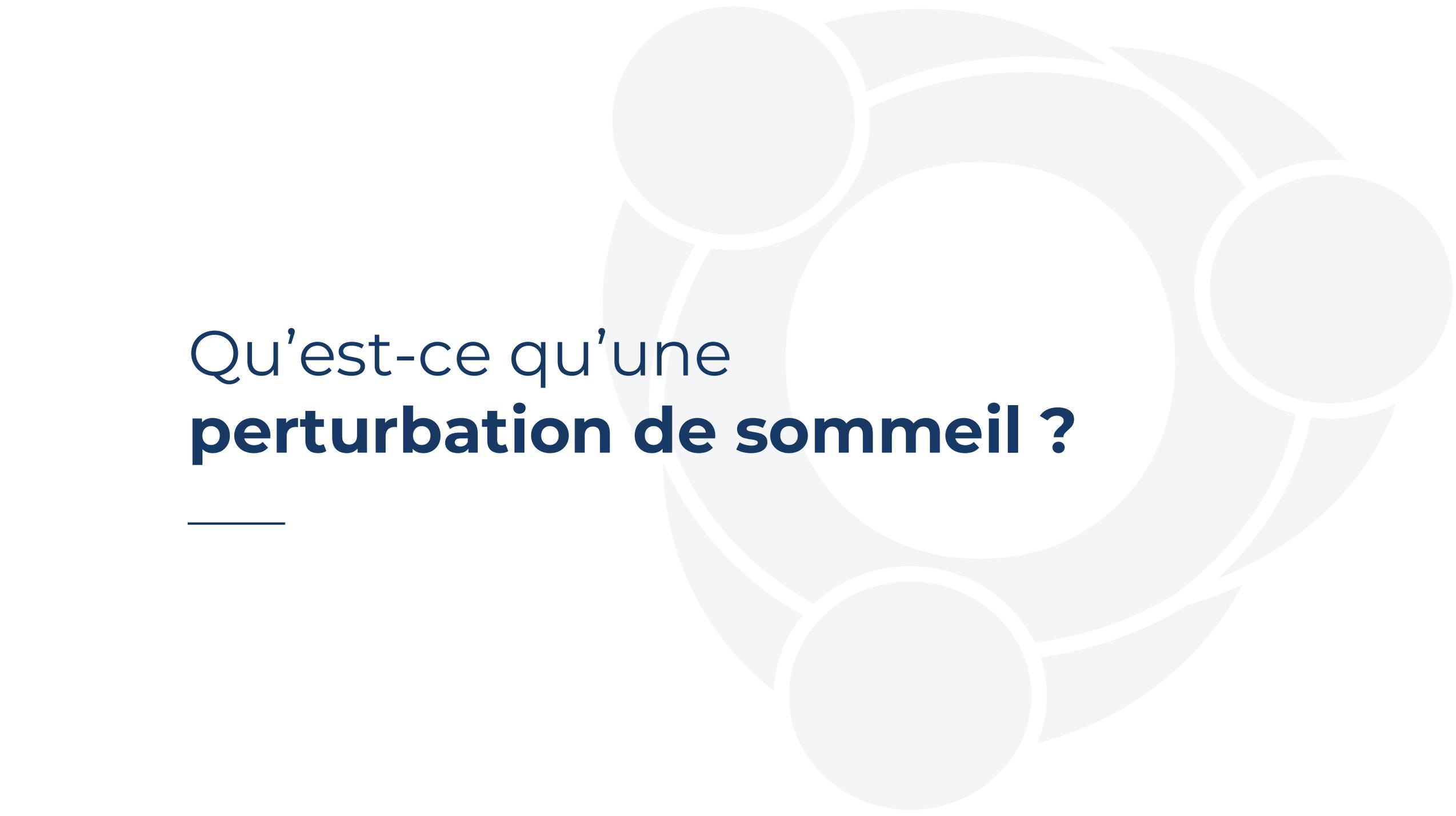
PERTURBATIONS DU SOMMEIL EN CONTEXTE DE CANCER



FACTEURS DE RISQUES



OPTIONS DE TRAITEMENTS



Qu'est-ce qu'une
perturbation de sommeil ?

Le manque de sommeil

Perturbations du sommeil

- Les **perturbations du sommeil** se produisent lorsque le sommeil est insuffisant pour soutenir la **vigilance, les performances et une santé adéquate**.
- Ces perturbations entraînent une réduction de la durée totale du sommeil ou de sa qualité au quotidien.

Troubles du sommeil

- Si les perturbations se manifestent **plusieurs fois par semaine** et **durent depuis plus de 3 mois**, on parle alors de **trouble du sommeil**.
- Les troubles du sommeil demandent le plus souvent une évaluation et une prise en charge par plusieurs professionnels de la santé.



Ces informations s'adressent **aussi aux proches aidant**, il est important de consulter votre médecin ou de discuter avec votre équipe de soins si vous rencontrez des problèmes de sommeil.



Le manque de sommeil

L'insomnie

- L'insomnie est la forme de perturbation du sommeil **la plus fréquemment rapportée** parmi les personnes qui vivent avec un cancer.
- Selon les études, **les femmes** et les **personnes atteintes d'un cancer hormonodépendant** comme le cancer du sein ou de la prostate sont plus à risque d'insomnie.

Au quotidien, l'insomnie peut se manifester de différentes façons, par exemple :

- Avoir de la **difficulté à s'endormir** en début de nuit
- Avoir de la **difficulté à rester endormi** au cours de la nuit
- **Se réveiller tôt**, avec une incapacité à se rendormir

Ces manifestations peuvent entraîner la sensation désagréable de ne pas avoir dormi suffisamment.

Dormez là-dessus : <https://dormezladessuscanada.ca/troubles-du-sommeil/insomnie/>

Le manque de sommeil

D'autres formes de difficultés de sommeil peuvent être présentes, mais il existe peu de preuves établissant un lien direct avec le cancer.

Ces troubles incluent :

- ✓ **L'apnée obstructive du sommeil**
Ronflements et pauses respiratoires pendant la nuit
- ✓ **Les troubles du sommeil liés aux mouvements excessifs**
Comme le syndrome des jambes sans repos - ou à l'inverse, insuffisants, comme la narcolepsie.
- ✓ **Le bruxisme**
Le grincement des dents



Quels **facteurs**
affectent le sommeil ?

Facteurs qui affectent le sommeil

(en plus de l'âge et de l'état de santé général)

Facteurs **liés aux traitements** contre le cancer :

- X** Douleur
- X** Nausées et vomissements
- X** Brûlements d'estomac
- X** Crampes dans les jambes
- X** Essoufflement

Facteurs **non liés** aux traitements contre le cancer :

- X** Hospitalisation
- X** Problèmes de santé non reliés au cancer
- X** Difficultés financières
- X** Habitudes de vie
- X** Capacité à gérer le stress au quotidien

Autres facteurs affectant le sommeil

Si vous êtes une **femme ménopausée**, d'autres facteurs peuvent vous prédisposer à l'insomnie.

- Bouffées de chaleur
- Sueurs nocturnes
- Envies fréquentes d'uriner pendant la nuit

Peu importe la cause, les perturbations du sommeil nuisent à la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes et doivent être adressées.



N'hésitez pas à en parler à votre **équipe de soins** ou votre **médecin**.



Quels sont les options
de **traitements** ?

Traitements disponibles

Parmi les traitements disponibles, nous retrouvons 3 grandes approches :

- ✓ Thérapie cognitivo-comportementale
- ✓ Médicaments sous ordonnance
- ✓ Intervention sur le mode de vie et l'environnement



La thérapie cognitivo-comportementale

- Se concentre sur les **croyances et les attitudes** que l'on entretient par rapport au sommeil et la chambre à coucher.
- Offerte par des psychologues ou des psychiatres, il s'agit du **traitement par excellence de l'insomnie**.
- Le nombre de séances requis peut varier d'un individu à l'autre.
- Les **bénéfices** sont souvent maintenus à **long terme**.
- Se fait **en personne** ou dans le confort de votre foyer avec des **applications mobiles**.

Les médicaments sous ordonnance



- Les **Benzodiazépines, les hypnotiques, et les antidépresseurs** sont les plus souvent prescrits pour adresser les perturbations du sommeil liées au cancer
- Votre équipe de soins pourrait toutefois vous proposer un autre **traitement** non compris dans cette liste qui **répond davantage à vos besoins!**
- À moins d'avis contraire, les **médicaments sur ordonnance** pour traiter le sommeil ne devraient **pas être utilisés sur période excédante 2 à 4 semaines**
- Il faut également **éviter** de prendre des **médicaments en vente libre**, des **produits naturels**, de **l'alcool**, du **cannabis** ou tout autre produit pour vous aider à dormir sans l'avis de votre médecin ou pharmacien.

Les interventions sur le mode de vie

- Le but de ce type d'intervention est d'intégrer des principes d'une bonne hygiène du sommeil et à rendre votre environnement propice à un bon sommeil
- Celles-ci comprennent des mesures par exemple :



Éviter l'alcool, la nicotine, la caféine ou tout autre stimulant avant d'aller se coucher



Se coucher et se lever à la même heure tous les jours



Garder la **chambre à coucher fraîche** et propice au sommeil



Éviter de regarder la télévision ou tout autre **appareil électronique** dans l'heure qui précède le coucher



Pour en apprendre davantage, référez-vous à la **Capsule 3 - HYGIÈNE DE SOMMEIL**

EN RÉSUMÉ

- Les **perturbations du sommeil sont courantes** en contexte de cancer
- Plusieurs facteurs liés au cancer et à ses traitements peuvent interférer avec le sommeil
- Si vous êtes affectés par les perturbations du sommeil, **plusieurs options de traitements** s'offrent à vous



Afin de choisir la meilleure option, **n'hésitez pas à en parler avec votre équipe de soins ou votre médecin.**



Ce contenu est également disponible en format vidéo.
Visionnez la **Capsule 2 – Cancer et perturbations 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