

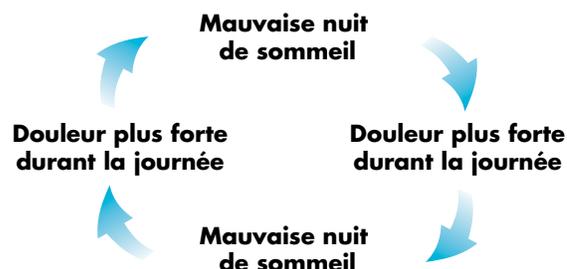
ADOPTER DE BONNES HABITUDES DU SOMMEIL



Vous souffrez de douleur chronique et vous vivez des problèmes de sommeil ?

Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul(e). En effet, les gens qui souffrent de douleur chronique se plaignent souvent de ce type de problème : ils ont du mal à s'endormir ou à rester endormis, se réveillent trop tôt ou ont l'impression d'avoir mal dormi. Remédiez à la situation en adoptant des mesures simples qui favoriseront de bonnes habitudes de sommeil.

La douleur chronique et les problèmes de sommeil créent souvent un cercle vicieux : la douleur nuit au sommeil et vice versa. Ainsi, après une mauvaise nuit de sommeil, la douleur est souvent plus forte durant la journée, et cette douleur prive d'un sommeil réparateur au cours de la nuit suivante.



Pour améliorer la qualité du sommeil, il existe des trucs simples auxquels on ne pense pas nécessairement. Si vous mettez en pratique un ou plusieurs de ces trucs à chaque jour et de façon routinière, non seulement vous dormirez mieux, mais votre douleur pourra s'améliorer.

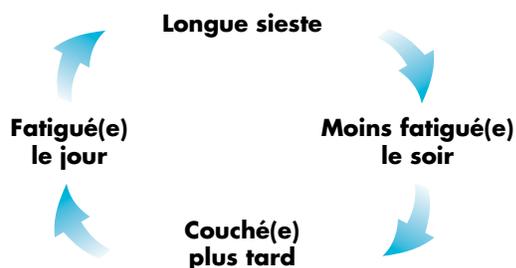
Chambre à coucher = sommeil : CONDITIONNEZ VOTRE CERVEAU !

- Votre chambre à coucher devrait servir *uniquement* à dormir et à avoir des activités sexuelles. Évitez de lire, de manger ou de regarder la télé au lit.
- Attendez d'avoir *vraiment* sommeil avant d'aller au lit. Évitez d'y aller seulement parce que c'est l'heure habituelle de votre coucher ou parce que votre conjoint(e) y va.
- Établissez un rituel que vous respecterez, en posant tous les soirs les mêmes gestes dans le même ordre avant de vous mettre au lit (par exemple, vous déshabiller en premier, vous laver les dents ensuite, aller à la toilette, etc.).

- Si vous n'arrivez pas à vous endormir ou encore si vous vous réveillez la nuit, ne restez pas au lit. Levez-vous, quittez votre chambre et faites une activité qui captera votre attention, comme la lecture. Retournez au lit uniquement lorsque vous aurez *vraiment* sommeil.
- Ne flânez pas au lit le matin. Levez-vous dès votre réveil et sortez de votre chambre à coucher.
- Si vous ressentez de la douleur pendant la journée, évitez si possible d'aller vous coucher dans votre chambre. Choisissez un autre endroit tranquille et confortable pour vous étendre.

Régularisez votre cycle éveil/sommeil

- Essayez de respecter un horaire régulier pour le coucher et le lever, même durant la fin de semaine et même si vous avez mal dormi. Cela vous permettra de synchroniser votre cycle éveil/sommeil.
- Veillez à être bien exposé(e) à la lumière le jour et vivez dans un environnement éclairé le soir.
- Limitez la durée de vos siestes à 20 à 30 minutes durant la journée. Dans le cas contraire, cela pourrait nuire à votre cycle éveil/sommeil.



Rendez votre environnement propice au sommeil

- Rappelez-vous qu'un sommeil idéal a lieu dans une pièce sombre et calme où l'on se sent bien.
- Procurez-vous un matelas qui vous convienne et un oreiller de bonne qualité ; l'investissement en vaut la peine.
- Aérez votre chambre et maintenez-y une température qui se situe entre 18 et 20 °C.
- Si vous vivez dans un environnement bruyant, utilisez des bouchons pour les oreilles. Si cette technique ne fonctionne pas, procurez-vous un appareil à son blanc (appelé « white noise » en anglais) afin de masquer les bruits de fond ou ceux qui pourraient vous réveiller.
- La nuit, tournez votre réveille-matin face à un mur et évitez de penser au temps passé à ne pas dormir.

Dosez l'exercice physique et la relaxation

- Pratiquez périodiquement de l'exercice physique durant la journée ou tôt en soirée. Le fait d'être actif physiquement vous aidera à vous sentir plus fatigué(e) au moment du coucher.
- Ne pratiquez pas de sport ou d'exercices violents au cours des deux heures précédant votre coucher.
- Cessez toute activité stimulante ou stressante quelques heures avant d'aller au lit.
- Le soir, optez pour des activités relaxantes, comme lire et écouter de la musique.
- Prenez un bain chaud afin de relaxer une ou deux heures avant de vous coucher, mais pas immédiatement avant d'aller au lit.

Évitez certaines substances

- Évitez de consommer des produits contenant de la caféine en après-midi ou en soirée.
- Évitez de consommer de l'alcool le soir. L'alcool nuit à certaines phases du sommeil et provoque le réveil lorsqu'il est éliminé du sang.
- Évitez de fumer quelques heures avant de vous coucher et ne fumez pas si vous vous réveillez la nuit.
- Évitez les repas trop lourds et la nourriture épicée durant deux heures avant de vous coucher. Essayez de toujours prendre vos repas aux mêmes heures.
- Limitez la quantité de liquide que vous buvez en soirée. Vous éviterez ainsi d'avoir à vous lever durant la nuit pour aller à la toilette.

Prenez vos médicaments correctement

- Vérifiez avec votre pharmacien si certains des médicaments que vous prenez ne contiendraient pas des stimulants qui pourraient nuire à votre sommeil. Il pourra au besoin vous conseiller un meilleur moment pour les prendre.
- Veuillez à ce que votre douleur soit bien contrôlée la nuit afin qu'elle ne soit pas la source de vos problèmes de sommeil. Discutez avec votre médecin afin qu'il ajuste si nécessaire vos médicaments contre la douleur.
- Portez une attention particulière aux somnifères qui nécessitent une prescription. Ne les prenez que sur l'avis de votre médecin et sachez qu'il vaut mieux les utiliser à petite dose et pour une durée limitée.
- Plusieurs médicaments contre l'insomnie sont disponibles en vente libre en pharmacie. Consultez votre pharmacien avant de vous procurer ces produits car certains sont peu ou pas efficaces et peuvent causer des interactions avec certains de vos médicaments.