

Les prises en charge existantes

Certaines pratiques, qui n'ont pas été validées, peuvent être inefficaces. Votre médecin est là pour vous conseiller de façon éclairée.

Les approches suivantes font l'objet d'un consensus scientifique concernant leur efficacité :

Les **hypnotiques sur prescription médicale** peuvent être utilisés de façon ponctuelle pour faire face à des difficultés importantes.

Les **thérapies cognitivo-comportementales de l'insomnie (TCCi)** constituent l'approche non-médicamenteuse de référence. Elles sont proposées par des professionnels qui y sont spécifiquement formés.

D'autres pratiques peuvent être bénéfiques et complémentaires, telles que :

- L'**activité physique**, pratiquée de façon **adaptée** (APA) par des professionnels formés
- Des techniques de **relaxation**

Parlez-en à votre médecin.

Sources

Savard *et al.*, 2016, *Sleep*; 2022, *Supportive Care in Cancer*
Johnson *et al.*, 2016, *Sleep Medicine Reviews*
Bernard *et al.*, 2019, *Journal of Psychosomatic Research*
Mercier *et al.*, 2017, *Sleep Medicine reviews*
Martin *et al.*, 2023, *Journal of Neurooncology*

Ressources en ligne

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les sites suivants qui proposent des informations validées scientifiquement :

LE SOMMEIL

- **Réseau Morphée**
- **Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)**
- **Société canadienne du cancer** avec le mot clé "Sommeil"
- **RoseUp** avec le mot clé "Sommeil"
- **Groupe Sein CHL** avec le mot clé "Sommeil"

LES TCCi EN LIGNE

- **dormirium.org** sous la direction de Benjamin Putois, Docteur en Sciences Cognitives
- **therasomnia.com** programme créé par le Pr Michel Billiard avec Gérard Apfeldorfer

Livres

Philip, P. (2022). Réapprenez à dormir : Pour être en bonne santé (Albin Michel).
Léger, D. (2017) Les troubles du sommeil (PUF)
Morin, C. M. (2021). Vaincre les ennemis du sommeil - Nouvelle édition (Editions de l'Homme)

Ce document vous est proposé par l'AFSOS

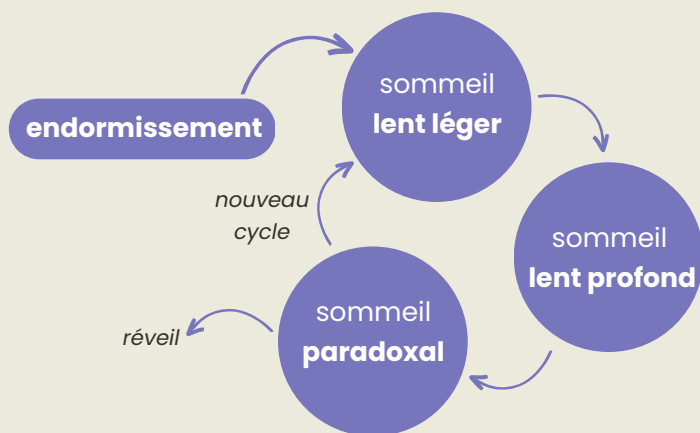
SOMMEIL & CANCER, parlons-en !



Le sommeil : quelques informations

Le sommeil fait partie intégrante d'un des rythmes biologiques de l'être humain : le **rythme veille/sommeil**.

Il est composé de plusieurs stades qui se répètent par cycles au cours de la nuit.



Le rythme veille/sommeil est sous l'influence de **donneurs de temps**, par exemple : l'exposition à la lumière, les activités sociales, l'activité physique, etc.

Ainsi, nos modes de vie ont un rôle à jouer sur la qualité et la quantité de notre sommeil.

Une plainte fréquente

L'annonce du cancer, le parcours de soin et l'inquiétude qui peut s'y associer sont autant de facteurs qui peuvent modifier votre sommeil.

Environ **2/3** des patient-e-s se plaignent de difficultés de sommeil.

Celles-ci peuvent se **manifeste**r de différentes manières, notamment :

- difficultés d'endormissement
- sommeil non réparateur
- respiration irrégulière pendant le sommeil
- sommeil plus agité

Ces changements peuvent avoir des **conséquences sur votre fonctionnement dans la vie quotidienne** comme se sentir somnolent-e ou avoir du mal à se concentrer.

Les chercheurs et les professionnels de santé s'intéressent de plus en plus à cette problématique afin de **vous proposer des solutions** pour y faire face.

Quelques conseils...

- Avoir un rythme de lever et de coucher régulier (même le week-end)
- Pratiquer une activité physique quotidienne, en évitant le soir
- Préférer de courtes siestes, en début d'après-midi
- Limiter les consommations de boissons caféinées, sucrées et alcoolisées
- Éviter les écrans le soir
- Pratiquer des activités relaxantes avant le coucher
- Adopter un rituel de coucher
- Avoir une chambre sombre et fraîche
- Garder à l'esprit que le lit est réservé au sommeil et aux rapports sexuels
- Aller au lit aux premiers signes de sommeil
- En cas d'impossibilité à s'endormir ou à se rendormir, se lever et faire une activité relaxante en attendant le prochain cycle

Il peut arriver que les difficultés de sommeil s'installent en dépit de l'application de ces conseils.

Des accompagnements spécifiques peuvent vous être proposés afin de vous aider à faire face à vos difficultés de sommeil.



Sources

Acker & Carter, 2021, *The Nursing Clinics of North America*
Fleming et al., 2019, *Sleep*