

Problèmes de sommeil courants

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep

Les problèmes de sommeil comprennent les difficultés à trouver le sommeil, à rester endormi ou à rester éveillé. Cochez (✓) toutes les situations qui vous sont applicables :

- Je ne dors souvent pas suffisamment.
- Je n'ai pas un sommeil reposant.
- J'éprouve des difficultés à rester éveillé lorsque je reste en place, que je regarde la télévision ou que je lis.
- Je m'endors ou je me sens très fatigué lorsque je conduis.
- J'éprouve des difficultés à me concentrer à la maison, au travail ou à l'école.
- J'ai eu des difficultés à faire mon travail, au travail ou à l'école.
- On me dit souvent que j'ai l'air fatigué.
- J'éprouve des difficultés à contrôler mes émotions.
- J'ai le sentiment d'être lent à réagir ou à répondre.
- J'ai envie de faire la sieste presque tous les jours.

Si vous avez coché une de ces situations, il est possible que vous ayez un problème de sommeil.

Causes des problèmes de sommeil

Les problèmes de sommeil peuvent apparaître pour de nombreuses raisons, mais les causes les plus courantes sont les suivantes :

- Changements de votre cycle de sommeil et d'éveil, comme de travailler en équipe de nuit lorsque vous avez l'habitude de dormir

- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - Daytime napping
 - Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - Going to bed early
 - Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

- Sommeil insuffisant pour vous sentir reposé et alerte toute la journée
- Problèmes de santé comme asthme, insuffisance cardiaque, ou douleur et certains médicaments
- Usage d'alcool, de caféine ou de nicotine
- Troubles du sommeil

Types de troubles du sommeil courants

Insomnie

L'insomnie comprend tout problème pour trouver le sommeil, rester endormi ou se réveiller trop tôt le matin. Les facteurs qui peuvent provoquer l'insomnie comprennent :

- Maladie
- Tristesse
- Stress
- Caféine
- Alcool ou drogues
- Certains médicaments
- Tabagisme important
- Les mauvaises habitudes de sommeil comme :
 - Faire la sieste pendant la journée
 - Dormir à un endroit très bruyant ou lumineux
 - Se coucher tôt
 - Passer trop de temps au lit en étant éveillé

Apportez si possible des modifications aux facteurs pouvant provoquer votre insomnie. Couchez-vous à des heures régulières.

Limitez la consommation de caféine, d'alcool ou de tabac.

Discutez avec votre médecin si vous avez des difficultés à dormir plus de 3 nuits par semaine pendant un mois.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil se produit lorsque la respiration s'arrête par moments pendant le sommeil. Elle se produit le plus souvent, car les muscles qui se trouvent à l'arrière de la gorge se détendent et la langue s'affaisse dans la gorge pendant le sommeil, ce qui resserre les voies respiratoires. La durée d'arrêt de la respiration peut varier de quelques secondes à plusieurs minutes. Pendant ce temps, le corps n'est pas suffisamment oxygéné. L'apnée du sommeil peut survenir plusieurs fois par nuit. Une apnée du sommeil non traitée peut provoquer une pression artérielle élevée et un risque plus élevé d'accidents vasculaires ou de crises cardiaques.

Consultez votre médecin si votre famille remarque un ronflement bruyant, des sons de suffocation ou de halètement ou une absence de respiration pendant votre sommeil. Les autres signes que vous pouvez remarquer comprennent le fait de vous endormir pendant la journée et ne pas vous sentir reposé lorsque vous vous réveillez le matin. Le traitement de l'apnée du sommeil consiste à garder les voies respiratoires ouvertes pendant le sommeil. Cela peut comprendre :

- Une étude de votre sommeil pour déterminer comment votre respiration change pendant le sommeil
- Perdre du poids
- Éviter l'alcool
- Utiliser un appareil de pression positive continue en ventilation spontanée (PPC-VS) pour ouvrir les voies respiratoires pendant le sommeil

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Narcolepsie

La narcolepsie est le fait d'avoir des difficultés à rester éveillé pendant la journée. Une personne souffrant de narcolepsie peut s'endormir soudainement pendant une activité. Le traitement comprend la prise de médicaments pour rester éveillé pendant la journée.

Syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos est une gêne des jambes qui survient souvent la nuit. La gêne peut se manifester par des sensations de reptation, de démangeaison ou de fourmillement qui ne sont soulagées qu'en bougeant les jambes. Le syndrome des jambes sans repos peut entraîner des insomnies et des somnolences pendant la journée.

Demandez à votre médecin comment gérer ce problème. Vous pouvez également essayer de réduire le stress, de prendre des bains chauds, de faire des massages et des exercices d'étirement pour aider vos muscles à se détendre. Des médicaments peuvent être prescrits pour soulager la gêne si le sommeil est profondément perturbé.

Terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes se produisent lorsqu'une personne se réveille soudainement en criant, dans un état de confusion ou de panique. Les terreurs nocturnes sont traitées avec des médicaments pris pendant la journée.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

Somnambulisme

Le somnambulisme est toute activité, comme marcher, effectuée pendant qu'une personne est endormie. Il arrive souvent que la personne ne se souvienne pas de l'activité. Il n'est pas dangereux de réveiller un somnambule, mais une personne qui en souffre peut se blesser pendant ses épisodes de somnambulisme. Évitez qu'un somnambule se blesse en bloquant l'accès aux escaliers avec un portail et en retirant les objets pouvant le faire trébucher. Discutez avec un médecin s'il existe des problèmes de sécurité ou si les épisodes se produisent souvent.

Discutez avec votre médecin si vous avez des signes de problèmes de sommeil.

Votre médecin pourra vous décrire des moyens de gérer votre problème ou demander une étude de sommeil. Une étude de sommeil est un enregistrement de 6 à 8 heures de votre activité cérébrale, de votre rythme cardiaque, du mouvement de vos jambes, des niveaux d'oxygène et de votre respiration pendant que vous dormez la nuit.