



**Le sommeil
et la sclérose
en plaques**

Produit par Les Éditions Lind inc.



Vivre avec la SP

Série Les Essentiels de MSology

Le sommeil et la sclérose en plaques

Document élaboré par MSology avec la précieuse collaboration des infirmières consultantes suivantes spécialisées en sclérose en plaques :

Bonnie Blain

Clinique de SP du Centre de l'Alberta, Red Deer, Alberta

Diane Lowden

Programme de SP de l'Institut neurologique de Montréal,
Montréal, Québec

Lynn McEwan

London Health Sciences Centre, London, Ontario





L'importance d'une bonne nuit de sommeil

Bien dormir est essentiel à votre santé physique et mentale. Lorsque vous dormez, votre organisme demeure actif – il cicatrise et répare les tissus, régularise l'équilibre hormonal et assure le bon fonctionnement physique, mental et émotionnel. C'est pourquoi les personnes qui ne dorment pas assez sont exposées à un plus grand risque de problèmes de santé comme les maladies cardiaques, l'hypertension ou l'accident vasculaire cérébral. Le manque de sommeil a également un effet nuisible sur les fonctions mentales, comme l'humeur, la capacité d'apprendre et de mémoriser et la capacité de se concentrer, d'être attentif et de prendre des décisions. Une trop grande fatigue rend moins alerte et attentif ; c'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles la plupart des accidents de voiture surviennent aux heures de pointe du soir.

Les personnes atteintes de sclérose en plaques (SP) sont particulièrement sujettes aux troubles du sommeil. Bon nombre — sinon la plupart — des personnes atteintes de SP connaissent des troubles du sommeil à un moment ou à un autre, et certaines études indiquent que les difficultés liées au sommeil sont trois fois plus fréquentes chez les personnes atteintes de SP que dans la population générale. Ces personnes peuvent avoir du mal à trouver le sommeil ou à rester endormies, ou elles peuvent s'éveiller au milieu de la nuit ou se sentir plus fatiguées le matin, au lever, que la veille, au coucher.

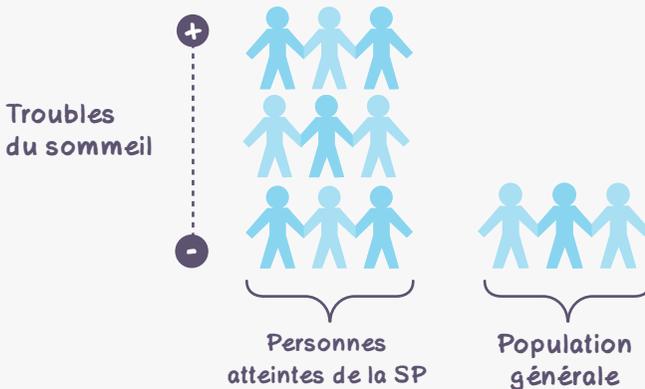
Dans la plupart des cas, la SP n'est pas la cause directe des problèmes de sommeil, mais elle en est souvent une cause indirecte. En raison de leurs symptômes, les personnes atteintes



de SP peuvent avoir du mal à s'endormir ou à dormir une nuit complète. La SP peut aggraver d'autres troubles médicaux qui perturbent le sommeil, et certains médicaments que prennent les personnes atteintes de SP peuvent nuire à la qualité de leur sommeil.

Cependant, peu importe la nature du problème, il est possible de prendre en charge efficacement les troubles du sommeil. Dans cette brochure, nous examinerons certaines des causes fréquentes des difficultés liées au sommeil, nous verrons en quoi traiter les symptômes de la SP peut vous aider à dormir et nous vous donnerons quelques conseils pratiques pour vous aider à vous endormir le soir et à vous réveiller le lendemain, frais et dispos.

En bref



Il a été rapporté que les difficultés liées au sommeil sont trois fois plus fréquentes chez les personnes atteintes de SP que dans la population générale.



Insomnie ou fatigue ?

Bon nombre de personnes atteintes de SP éprouvent des difficultés liées au sommeil, mais ces difficultés ne sont pas toujours décelées (par la personne elle-même ou par son médecin) parce qu'elles ressemblent à la fatigue liée à la SP. La majorité des personnes atteintes de SP ressentent de la fatigue – elles sont lasses, manquent d'énergie physique ou mentale et se sentent à plat et dépourvues de motivation. L'insomnie peut provoquer une sensation semblable d'épuisement physique ou mental. En fait, les deux vont souvent de pair : la fatigue liée à la SP peut aggraver les problèmes de sommeil, et un sommeil de mauvaise qualité peut aggraver la fatigue.

Dans les études sur la SP, on a fait une constatation intéressante, à savoir que les personnes qui ne dorment pas assez ne disent habituellement pas qu'elles ont sommeil. Ces personnes disent se sentir fatiguées, avoir peu d'énergie ou être épuisées. Alors, il ne faut peut-être pas s'étonner qu'elles soient plus susceptibles de recevoir de l'aide pour traiter la fatigue liée à la SP que pour traiter leur trouble du sommeil.



Si vous avez tendance à vous assoupir devant l'ordinateur ou la télé, il s'agit plus vraisemblablement d'un problème de somnolence excessive que de fatigue liée à la SP.

Si vous avez de l'énergie le matin, mais que vous sentez votre énergie physique ou mentale diminuer graduellement au cours de la journée, il s'agit plus vraisemblablement d'un problème de fatigue liée à la SP.



Est-ce que je dors suffisamment ?

Demandez-vous...	Recommandation
D'habitude, combien me faut-il de temps pour m'endormir ?	Idéalement, il ne faut pas plus de 15 minutes.
Combien d'heures est-ce que je dors ?	Il faut essayer de dormir 8 heures par nuit.
Combien de fois dois-je me lever au milieu de la nuit ou tôt le matin ?	Il vaut mieux dormir d'un sommeil ininterrompu et ne pas avoir à se lever la nuit.
Au cours des derniers mois, est-ce que j'ai eu de la difficulté à rester éveillé en conduisant, en mangeant ou lors d'une activité sociale ?	Les épisodes de somnolence fréquents (plus d'une fois par semaine) indiquent clairement que vous ne dormez pas assez.
Quelle est la qualité de mon sommeil ?	Une mauvaise qualité de sommeil peut indiquer un problème comme une apnée du sommeil. Consultez votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé si vous évaluez la qualité de votre sommeil comme étant assez mauvaise ou très mauvaise. Vous pourrez discuter ensemble de vos difficultés.



Les boissons énergisantes contiennent souvent beaucoup de caféine. Évitez de consommer des boissons qui contiennent de la caféine (café, thé, cola, etc.) de 3 à 4 heures avant le coucher.



Les problèmes de sommeil fréquents chez les personnes atteintes de SP

La sclérose en plaques peut nuire à votre sommeil de plusieurs façons. La liste suivante énumère certains des problèmes les plus typiques.

La fatigue liée à la SP

La fatigue est l'un des symptômes les plus fréquents de la SP, et de nombreuses personnes se sentent si lassées qu'elles ont besoin de se reposer ou de faire une sieste durant la journée. Si vous faites de trop longues siestes durant la journée, vous sentirez peut-être moins fatigué, mais vous aurez moins sommeil au moment d'aller au lit. Si vous ressentez le besoin de faire une sieste durant la journée, celle-ci devrait être brève – d'une durée maximale de 30 à 60 minutes – et vous devriez éviter de faire une sieste le soir.

La dépression et l'anxiété

De nombreuses personnes atteintes de SP sont déprimées ou éprouvent de l'anxiété à l'égard de leur santé et de ce que l'avenir leur réserve. Bon nombre des symptômes physiques et mentaux de la dépression et de l'anxiété, comme des douleurs inexplicables, une agitation, un sentiment de culpabilité et une inquiétude excessive, peuvent nuire à la qualité de votre sommeil. Souvent, les sentiments de dépression et d'anxiété vous empêchent de trouver facilement le sommeil le soir ou vous réveillent tôt le matin. Si vous avez des symptômes de dépression et d'anxiété, il faut les signaler à votre médecin de famille. Celui-ci vous conseillera sur les nombreux traitements



offerts, comme le counseling, les psychothérapies ou les médicaments contre la dépression ou l'anxiété.

La douleur

Les personnes atteintes de SP ont souvent des syndromes douloureux, comme des migraines, des douleurs nerveuses ou des douleurs et des raideurs musculaires ou articulaires. À cause de ces douleurs, il peut leur être difficile de trouver une position confortable au lit ou de se détendre et de s'endormir.

Les symptômes vésicaux

La SP peut toucher les nerfs et les muscles qui régulent la façon dont la vessie emmagasine et libère l'urine. Ainsi, une difficulté à vider la vessie, des mictions fréquentes (y compris au milieu de la nuit), un besoin urgent d'uriner et des épisodes d'incontinence sont des symptômes vésicaux courants chez les personnes atteintes de SP. Vous aurez de la difficulté à avoir un sommeil paisible si vous pensez être obligé de vous lever au milieu de la nuit pour aller aux toilettes. Éviter de boire après le souper, puis essayer de vider votre vessie juste avant d'aller au lit pourrait vous aider.

Les troubles des membres

Certaines personnes atteintes de SP présentent un trouble des membres, comme le syndrome des jambes sans repos (SJSR), appelé aussi impatience motrice, ou le syndrome des mouvements périodiques des jambes au cours du sommeil (SMPJ). Les personnes qui ont un SJSR éprouvent souvent de la douleur et de l'inconfort dans la partie inférieure du corps



et une irrésistible envie de bouger les jambes. Le SMPJ se caractérise par des mouvements ou des spasmes soudains des jambes pendant le sommeil.

Les troubles respiratoires

L'apnée du sommeil est un problème respiratoire qui se manifeste par une respiration interrompue ou trop superficielle pendant le sommeil. Cette interruption de la respiration ou cette respiration trop superficielle envoient au cerveau le signal de vous réveiller, ce qui perturbe la structure normale du sommeil. Même si vous n'avez pas conscience que votre sommeil a été interrompu, vous en ressentirez les effets le lendemain : somnolence, humeur maussade, manque de vigilance ou impression d'avoir les idées confuses. Vous pouvez aussi interroger votre conjoint – l'un des signes de l'apnée du sommeil est un ronflement fort. Certaines études ont indiqué que des lésions de SP dans des zones clés du cerveau peuvent prédisposer à l'apnée du sommeil. Les autres facteurs de risque sont l'obésité, le vieillissement, les brûlures d'estomac et les problèmes de sinus. L'alcool et le tabac peuvent aussi aggraver l'apnée du sommeil. Par contre, les médicaments contre la SP pourraient atténuer l'apnée du sommeil en diminuant l'inflammation dans le cerveau.



Essayez d'éviter de boire des liquides de 3 à 4 heures avant le coucher. Du lait chaud ou une tisane peuvent vous aider à vous endormir, mais limitez la quantité de liquide que vous buvez. N'oubliez pas de vider votre vessie avant d'aller au lit.



Dix façons d'améliorer votre sommeil



Votre chambre à coucher

- 1 Faites de votre chambre à coucher votre sanctuaire du sommeil. Faites en sorte que votre lit, vos oreillers et votre literie soient confortables et invitants. Il vaut mieux dormir dans une chambre à la température fraîche que dans une chambre surchauffée. Portez des bouchons d'oreille si le bruit à l'intérieur ou à l'extérieur de la chambre vous dérange.
- 2 Votre chambre à coucher ne doit pas servir à manger, à regarder la télé, à parler au téléphone, à travailler à l'ordinateur ni à jouer sur votre tablette.



Votre horaire

- 3 Maintenez un horaire régulier. Couchez-vous à la même heure tous les soirs et réglez votre réveil-matin à la même heure chaque matin.
- 4 Soupez assez tôt pour avoir quelques heures pour digérer avant d'aller vous coucher.
- 5 Essayez de faire de l'exercice tous les jours, mais évitez d'en faire avant de vous coucher. À cause de l'effet stimulant de l'exercice, vous aurez du mal à vous endormir. Prévoyez de faire votre exercice le matin, l'après-midi ou au début de la soirée.



Vos habitudes

- 6 Si vous éprouvez une fatigue liée à la SP, évitez de faire une longue sieste au milieu de la journée.
- 7 Évitez les longues périodes d'inactivité (à regarder la télé, assis sur le canapé) pendant la journée. Rester actif vous aidera à dépenser une partie de votre énergie et vous aurez ainsi davantage sommeil le soir.
- 8 Évitez les boissons caféinées (café, thé, cola, boissons énergisantes) le soir. Limitez votre consommation de liquide après le souper.
- 9 Essayez d'éteindre vos appareils électroniques une heure avant d'aller au lit.
- 10 Si vous ne dormez toujours pas 30 minutes après vous être mis au lit, levez-vous et faites quelque chose de reposant ou de fatiguant, comme lire. Après de 20 à 30 minutes, essayez de nouveau de vous endormir.



Faire de légers étirements, du yoga ou de la méditation ou prendre un bain tiède avant d'aller au lit peut vous aider à dormir. Évitez toutefois les bains chauds, car ils peuvent aggraver les symptômes de la SP.



Les médicaments qui peuvent nuire au sommeil

De nombreux médicaments sur ou sans ordonnance peuvent nuire à votre sommeil. Vous trouverez ci-après quelques médicaments courants qui peuvent être associés à des problèmes de sommeil. Ne cessez PAS de prendre un médicament sans consulter d'abord votre médecin.

Les médicaments contre la SP

- Les interférons-bêta (p. ex., Avonex, Rebif, Betaseron / Extavia) peuvent causer de la fatigue, de l'insomnie et diminuer la qualité du sommeil. Essayez de prendre votre médicament contre la SP à un autre moment de la journée plutôt qu'au coucher.
- La fampridine (Fampyra, Ampyra) sert à améliorer la capacité de marche chez les personnes atteintes de SP. Ce médicament a un effet activateur et peut causer de l'anxiété, de l'insomnie et d'autres troubles du sommeil. Prenez le médicament le matin et évitez de le prendre le soir.
- Les stimulants comme le modafinil (Provigil, Alertec) servent à traiter la fatigue liée à la SP en favorisant l'état de veille. Évitez de prendre ces médicaments le soir ou au coucher.

Les médicaments d'ordonnance

- Les antidépresseurs, comme les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (p. ex., Prozac, Zoloft, Paxil), peuvent aggraver l'insomnie. Si vous avez de la difficulté



à dormir, vous ne devez PAS sauter de doses ni cesser de prendre le médicament, car la prise de ces médicaments doit être arrêtée progressivement sous la supervision d'un médecin. Consultez votre médecin de famille si vous croyez que votre médicament nuit à votre sommeil.

- Les sédatifs et les hypnotiques (les « somnifères ») sont des médicaments qu'il faut éviter de prendre parce qu'ils comportent un risque de consommation abusive. Leur utilisation prolongée peut aggraver la fatigue durant la journée et l'insomnie durant la nuit.

Les médicaments sans ordonnance

- Les antihistaminiques (de marques diverses) servent à traiter les allergies et la congestion nasale, mais sont aussi parfois utilisés comme somnifère en raison de leur effet sédatif. Les personnes atteintes de SP doivent généralement éviter ces médicaments, car ils peuvent aggraver la fatigue durant la journée, le syndrome des jambes sans repos ainsi que l'insomnie et contribuer au déficit cognitif.



Ne buvez pas d'alcool pour vous aider à vous endormir. L'alcool perturbe la structure normale du sommeil et vous vous sentirez moins frais et dispos le lendemain matin.



Quand devriez-vous consulter un professionnel de la santé ?

Les difficultés liées au sommeil peuvent avoir des répercussions sur votre santé générale et votre sentiment de bien-être.

Certains problèmes de sommeil doivent faire l'objet d'une investigation par un professionnel de la santé pour déterminer s'ils sont causés par les symptômes de la SP (comme la douleur, la spasticité musculaire, etc.) ou par un autre trouble médical (comme l'apnée du sommeil, la dépression, etc.).

Communiquez avec un professionnel de la santé dans les cas suivants :

- si vous avez des symptômes de la SP qui vous empêchent de trouver facilement le sommeil, interrompent votre sommeil ou vous réveillent tôt le matin ;
- si vous avez besoin d'uriner fréquemment pendant la journée ou au milieu de la nuit ;
- s'il s'est produit un changement inexplicable dans la structure de votre sommeil ;
- si vous vous réveillez le matin plus fatigué qu'à l'habitude ;
- si le manque de sommeil nuit à vos activités quotidiennes, comme conduire, accomplir vos tâches au travail ou à l'école, planifier et organiser, ou vous rappeler de faire certaines choses.



À l'aide!



Dormir peut sembler une chose que l'on fait sans effort, mais il s'agit d'une activité complexe qui peut être facilement perturbée par la SP ou d'autres maladies, le stress de la vie quotidienne, le manque d'exercice, les médicaments et une foule d'autres facteurs. Si passer une mauvaise nuit devient un problème récurrent et que cela vous préoccupe, parlez-en à votre médecin de famille. Il peut vous aider à traiter tout symptôme susceptible de nuire à votre sommeil et à élaborer des stratégies pour améliorer la qualité de votre sommeil afin que vous ayez le repos dont vous avez besoin.





La série Les Essentiels de MSology fournit les renseignements les plus à jour dans le domaine de la sclérose en plaques, notamment sur les médicaments, la recherche et les questions liées au mode de vie comme la santé, l'alimentation et l'activité physique. Ces brochures ont été créées par Les Éditions Lind, éditeurs de MSology, afin d'aider les personnes atteintes de sclérose en plaques à rester actives et bien informées.

Les Essentiels de MSology sont gratuits. Vous pouvez télécharger la série complète sur le site www.MSology.com.

Cette brochure a été produite par :

Les Éditions Lind inc.
Montréal, Québec, Canada

Pour d'autres renseignements sur la sclérose en plaques, visitez
www.MSology.com

