

LES ESSENTIELS de MSology – Conseils

SOMMEIL ET SCLÉROSE EN PLAQUES

De nombreuses personnes atteintes de sclérose en plaques connaissent des troubles du sommeil, que ce soit des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes ou un réveil précoce. Il est extrêmement important de bien dormir pour rester en santé et assurer votre bien-être. Un sommeil de mauvaise qualité peut aggraver vos symptômes et indique souvent la présence d'un problème sous-jacent qui doit être résolu, soit en s'attaquant à ses facteurs physiques ou psychologiques, soit en améliorant vos habitudes en matière de sommeil.

De nombreux symptômes de la SP, comme la douleur, la raideur musculaire (spasticité) et les problèmes intestinaux ou de vessie peuvent vous empêcher de bien dormir. Consultez votre médecin de famille, votre neurologue ou l'infirmière de votre clinique de SP si vous rencontrez l'un de ces problèmes. Une meilleure maîtrise de vos symptômes grâce aux médicaments ou à des changements de vos habitudes de vie vous permettra d'améliorer la qualité de votre sommeil.

10 conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil

- 1 Établissez des habitudes de sommeil régulières** – couchez-vous et réveillez-vous à la même heure tous les jours. Essayez de prendre un bain chaud (et non brûlant) avant de vous coucher.
- 2 Limitez la durée de vos siestes à 30 minutes pendant la journée.** Une sieste de courte durée peut être très utile si vous ressentez de la fatigue liée à la SP, mais vous risquez de ne pas avoir sommeil à l'heure du coucher si vous dormez plus de 30 minutes.
- 3 Créez une ambiance propice au sommeil :** il sera plus facile de vous endormir si votre chambre est fraîche, sombre et silencieuse. Dormir dans une chambre fraîche est particulièrement important si vous avez des bouffées de chaleur. Utilisez un humidificateur pendant l'hiver si l'air de votre chambre est sec et que vos draps et vos vêtements ont de l'électricité statique. Utilisez un appareil émettant un « bruit blanc » (comme un ventilateur ou un humidificateur) pour masquer le bruit.
- 4 Les chambres à coucher sont faites pour dormir** – ne lisez pas, ne regardez pas la télé et n'utilisez pas votre cellulaire, votre ordinateur portable ou votre tablette au lit.
- 5 Cessez d'utiliser vos appareils électroniques 90 minutes avant d'aller vous coucher.** Vous permettrez ainsi à votre cerveau de se détendre.
- 6 Évitez de faire des exercices fatigants trois à quatre heures avant d'aller au lit.** L'activité physique pendant la journée peut vous fatiguer et vous aider à dormir la nuit venue, mais l'exercice pratiqué en soirée peut vous donner un regain d'énergie.
- 7 Évitez les repas copieux et l'alcool trois à quatre heures avant le coucher** – Le fait d'avoir l'estomac plein peut vous empêcher de vous endormir. La nourriture riche, frite, grasse ou épicée peut causer une indigestion et nuire à la qualité du sommeil. Quant à l'alcool, il peut faciliter l'endormissement, mais il perturbera votre sommeil au cours de la nuit et vous empêchera d'être frais et dispos au réveil.
- 8 Ne consommez pas de caféine (café, thé ou boissons gazeuses) en fin d'après-midi.** Celle-ci peut en effet vous stimuler et vous rendre nerveux.
- 9 Faites attention à votre consommation de liquides en soirée.** Limitez-la quelques heures avant d'aller vous coucher, surtout si vous avez tendance à vous lever au milieu de la nuit pour aller aux toilettes.
- 10 Essayez des techniques de relaxation** comme des exercices de respiration profonde, de relaxation musculaire ou de visualisation créative.