

Prévenir le déconditionnement : l'affaire de tous!

Le sommeil et l'insomnie

En raison de la pandémie de COVID-19 et des restrictions sur les déplacements et les contacts, le sommeil peut s'avérer plus laborieux pour les personnes âgées et vulnérables. Si cette problématique se manifeste fréquemment, elle peut être considérée comme de l'insomnie.

Qu'est-ce que l'insomnie?

Une difficulté à s'endormir et/ou demeurer endormi et/ou se sentir reposé après le sommeil. Elle peut être transitoire, de courte durée (moins d'un mois) ou chronique (plus d'un mois). L'insomnie est un symptôme, il faut donc en rechercher sa ou ses causes.

Il existe plusieurs formes d'insomnie :

- Intermittente : endormissement facile, mais un sommeil agité et/ou interrompu.
- Initiale : endormissement difficile, mais sans trouble de maintien du sommeil.
- Insomnie de fin de nuit : réveils involontaires et prolongés le matin.

Les personnes âgées prennent plus de temps à s'endormir, connaissent plus d'éveils nocturnes et se réveillent plus tôt le matin. Avec le vieillissement, le sommeil profond diminue et c'est normal!

Quelles sont les facteurs de risques de l'insomnie?

Associés à la pandémie

- Diminution de l'exposition à la lumière
- Diminution des activités physiques durant le jour
- Anxiété, dépression (ex. : peur de mourir, sentiment d'abandon)
- Éléments favorisant des siestes (ex. : alitement, diminution de la stimulation, fatigue)

- Hospitalisation, douleur, symptômes viraux de la COVID-19

Associés à l'environnement

- Bruits multiples
- Luminosité

Associés aux habitudes de vie

- Changement d'horaire
- Manque d'exercice
- Siestes dans le jour trop longues
- Boissons stimulantes (café, thé, liqueur)
- Repas copieux avant de se coucher
- Activité stimulante avant le sommeil

Associés aux médicaments

- Effets secondaires de certains médicaments
- Horaire de la prise du médicament
- Sevrage de somnifère

Associés aux problèmes de santé physique ou mentale ou psychologiques

- Apnée du sommeil
- Syndrome de jambes sans repos
- Douleur aiguë et chronique
- Démence avec inversion du cycle éveil-sommeil
- Dépression, troubles anxieux, maladie bipolaire
- Stress, mortalité, peur de mourir, anticipation d'une nuit sans sommeil

Quelles sont les conséquences de l'insomnie?

Elle peut entraîner de nombreuses conséquences sur la santé, l'autonomie et la qualité de vie. Voici quelques-unes des conséquences les plus fréquentes :

- Fatigue au réveil
- Somnolence durant la journée
- Baisse de motivation et d'énergie
- Diminution de l'attention, de la concentration et de la mémoire
- Troubles comportementaux : hyperactivité, impulsivité, agressivité, etc.
- Irritabilité
- Anxiété
- Réveils la nuit avec la sensation d'étouffer
- Activités motrices ou verbales durant le sommeil
- Diminution des heures totales de sommeil sur une période de 24 heures
- Inquiétudes ou manque de satisfaction par rapport au sommeil
- Hypersensibilité au froid, à l'inconfort physique et à la douleur
- Propension à faire des erreurs/accidents

Qui peut agir pour contrer ces conséquences?

La contribution de tous est essentielle (gestionnaires, intervenants, proches aidants, familles, ainsi que la personne vulnérable ou âgée elle-même).

Que faire pour prévenir l'insomnie?

Les conséquences sont réversibles et peuvent être prévenues par diverses actions. Voici quelques recommandations ou pistes d'interventions à faire lors des visites à la chambre ou l'appartement, des appels téléphoniques, des repas ou dans toutes autres formes de communications avec la personne :

- Doser les siestes durant le jour surtout en présence d'inversion du cycle éveil/sommeil
- Maximiser l'exposition lumineuse pendant la journée
- Être plus actif durant le jour
- Éviter de boire de l'eau après le souper
- Limiter la caféine (thé, café, liqueur) avant le coucher
- Avoir une routine relaxante avant le sommeil
- Éviter la télévision ou cellulaire ou tablette 1 heure avant de se coucher



MESSAGES CLÉS

- Une nuit normale de sommeil se situe entre 6 et 8 heures.
- De 40 % à 60 % des personnes âgées hospitalisées souffrent d'insomnie.
- La sieste d'une durée de 10 à 20 minutes est suffisante pour se sentir reposé et ne pas interférer avec le sommeil nocturne.

- Valider la prise de médication au coucher, si prescrit
- Prendre un calmant à la mise en nuit, si prescrit
- Aller à la toilette lors de la mise en nuit
- Avoir un horaire urinaire adapté
- Adopter une approche sécurisante avec la personne
- Avoir une couverture supplémentaire sur le lit
- Modérer la température dans la chambre
- Fermer les rideaux de la chambre
- Tamiser l'éclairage dans les corridors
- Utiliser des bouchons pour les oreilles
- Sortir du lit si l'on reste éveillé pendant plus de 20-30 minutes

Le cas échéant, assurer le soutien psychosocial ou faire appel aux divers professionnels, organismes ou ressources (ex. : Ligne Info-santé 811, ligne de prévention du suicide 1-866-appelle, CLSC, travailleurs sociaux dans les milieux d'hospitalisation et d'hébergement, organismes communautaire) pour obtenir une évaluation et des conseils personnalisés.