



# Le sommeil et les hypersensibilités sensorielles

CLINIQUE COVID LONGUE

TÉLÉSANTÉ

CIUSSS SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

JESSICA BRASSARD BLACKBURN, ERGOTHÉRAPEUTE

# Fonctionnement de la rencontre

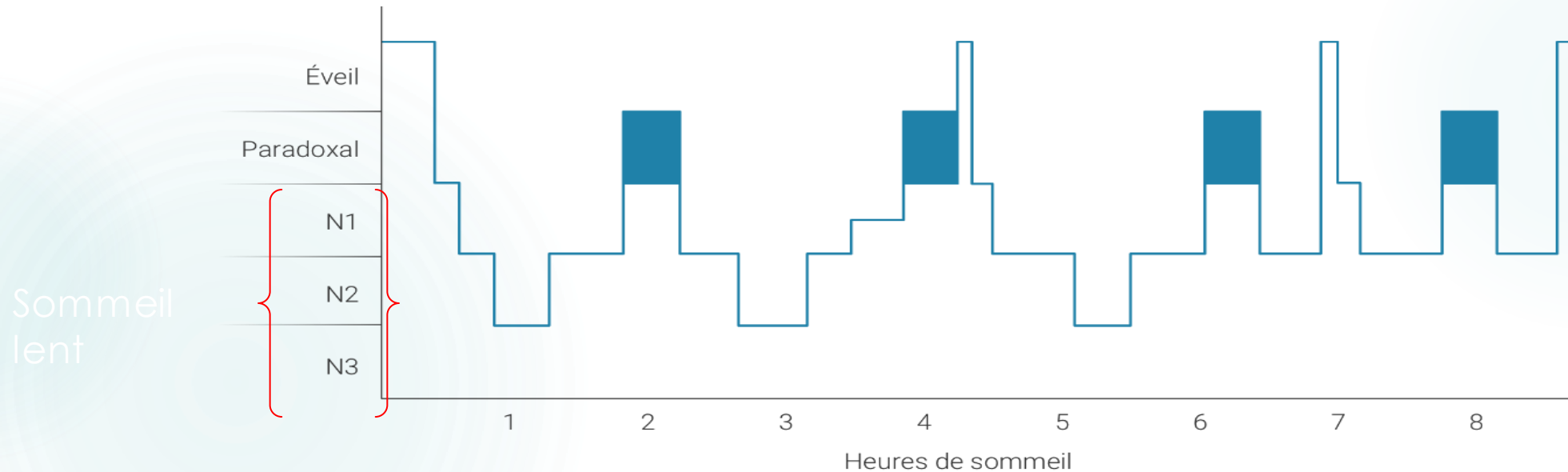
- ❖ Micro et caméra fermés
- ❖ Respect de la confidentialité
- ❖ Transmission d'informations – aucune période d'échange de prévue
- ❖ Questions via le clavardage
- ❖ Respect des autres participants en tout temps
- ❖ Alternance entre des périodes de présentation et des périodes de pause

# Sujet 1: Le sommeil

- ▶ Pourquoi accorder une importance particulière au sommeil ?
  - Parce que la quantité et qualité du sommeil sont importantes pour la santé globale et sont essentielles dans une démarche de gestion de l'énergie
  - C'est une période réparatrice pour l'organisme.
  - Bienfaits reconnus au niveau physique, cognitif et émotionnel



# Qu'est-ce que le sommeil normal?

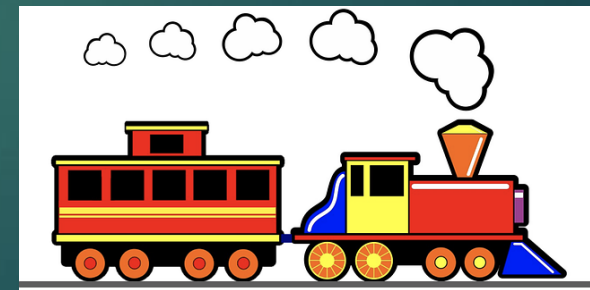




Comment maximiser son sommeil?

# 1<sup>ère</sup> règle: Respectez votre cycle de sommeil

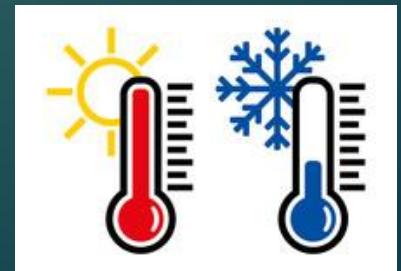
1. Se coucher dès que l'on a un endormissement
2. Connaître nos signes d'endormissement
3. Miser sur la routine
4. Tenter de s'éveiller après un cycle de sommeil naturel



Il faut prendre le train pendant qu'il passe...

# 2<sup>ème</sup> règle : Aménagez votre nid

1. Trouver la bonne température
2. Ayez un lit confortable
3. Ambiance propice au sommeil
4. Aération et humidité
5. Pièce dédiée au sommeil et aux activités sexuelles



# 3<sup>ème</sup> règle : *Surveiller son alimentation*

1. *Soupez léger*
2. *Surveillez votre hydratation (café, thé, alcool)*
3. *Éviter de fumer (et tout produit dérivé avec de la nicotine)*
4. *Surveillez votre horaire d'alimentation*



# 4<sup>ème</sup> règle: Préparer son cerveau à dormir

1. Ne sur-stimulez pas votre cerveau (télévision, jeux vidéos, soucis..) et votre corps environ 1h avant d'aller dormir
2. Prévoyez une période de relaxation
3. Routine prévisible



# 5<sup>ème</sup> règle: *S'exposez à la lumière vive le jour et dormir dans l'obscurité*

1. *S'exposer à la lumière vive, idéalement naturelle le jour*
2. *Dormir dans l'obscurité*



# 6<sup>ème</sup> règle: Ne pas rester au lit sans dormir

1. La règle des 15 minutes
2. Faire une activité relaxante (une dizaine de minutes)
3. Retourner se coucher



# 7<sup>ème</sup> règle : Attention aux siestes

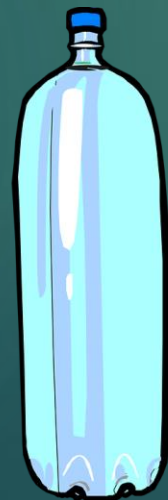
1. Surveiller la durée
2. Choisir un moment propice



# Les hypersensibilités sensorielles

# Les principes de base

1. Tout le monde a un profil sensoriel
2. Les hyposensibilités et les hypersensibilités peuvent se côtoyer
3. Tous les sens peuvent être affectés
4. Pour la covid longue : hypersensibilité aux stimuli et altération de l'odorat
5. Prévention

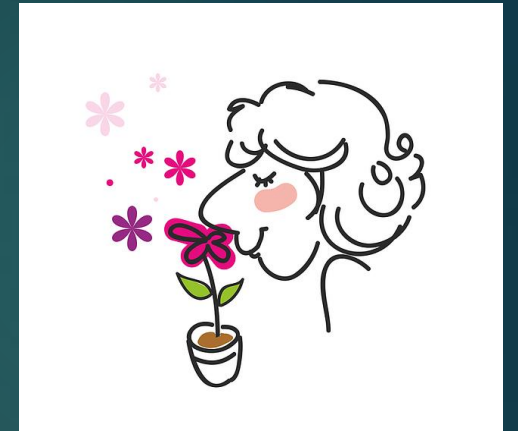


VS



# L'altération de l'odorat

- ❖ Différentes problématiques
  - Perte d'odorat
  - Parosmie
  - Phantosmie
- ❖ **Les stratégies à mettre en place pour assurer sa sécurité**
  - Vérifier la date de conservation des aliments
  - Garder les aliments réfrigérés
  - Demander à quelqu'un de sentir l'aliment pour vous
  - Ne pas manger, en cas de doute
  - Avoir un détecteur de fumée fonctionnel
  - Faire de doubles vérifications
  - S'assurer d'avoir une ventilation adéquate



# L'entraînement olfactif

1. Assemblez cinq pots avec couvercles (ex. : pots Mason, bouteilles) contenant des odeurs différentes et assez fortes
2. Respirez doucement l'odeur contenue dans les bocaux, deux fois par jour, pendant environ une minute chacune (alternance entre les narines puis les 2 narines en même temps).
3. Répétez l'exercice pendant trois mois minimum
4. N'hésitez pas à prendre des notes de vos observations afin de suivre votre progrès.

Pour informations complètes, référez-vous à la fiche **Perte d'odorat et COVID-19**, du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest, au:  
Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue | Portail Santé Montérégie  
([santemonteregie.qc.ca](http://santemonteregie.qc.ca))

# L'hypermotilité visuelle

- ▶ Porter des lunettes de soleil à l'extérieur; prêter attention aux contextes où la lumière est beaucoup réfléchi (ex: sur l'eau, sur la neige, sur l'asphalte mouillé)
- ▶ Diminuer la luminosité des écrans (mode nuit au besoin)
- ▶ Favoriser les lumières avec gradateur dans la mesure du possible ou utiliser un éclairage d'appoint
- ▶ Favoriser les teintes de lumière jaunâtre vs blanc
- ▶ Imprimer sur du papier mat/jaune plutôt que blanc clair et tenter de choisir des livres avec cette couleur de papier
- ▶ À l'extérieur, éviter de vous asseoir face au soleil, privilégier les endroits à l'ombre et prévoir des pauses dans un endroit plus sombre
- ▶ Éviter les éléments décoratifs très attrayants visuellement (couleur, motifs, mouvements)
- ▶ Favoriser les environnements épurés et éviter la pollution visuelle
- ▶ Éviter les éclairages fluorescents ou au néon, utiliser des caches néons au besoin
- ▶ Aménager si possible à la maison et au travail un coin apaisant à éclairage réduit

# L'hypermotilité auditive

- ▶ Dans les foules:
  - ▶ Choisir son emplacement
  - ▶ Porter des coquille ou écouteur au besoin
  - ▶ Se placer à un endroit qu'on peut quitter
  - ▶ Prévoir des moments de retrait à intervalles régulières.
- ▶ Diminuer l'exposition au bruit avant et après un événement bruyant
- ▶ Éviter la musique forte, surtout dans les environnements clos (ex : voiture)
- ▶ Diminuer le volume de la télévision, surtout pendant l'écoute d'un film ou d'une émission bruyante (ex : film d'action)
- ▶ Éviter les bruits de fonds en continu (ex : télévision, hotte du poêle, radio...)
- ▶ Autant que possible, éviter d'utiliser des appareils bruyants (ex : séchoir, balayeuse) , surtout pour de longues périodes
- ▶ Prévoir une période au calme, avec stimuli auditifs minimales à intervalles régulières et au retour des activités bruyantes
- ▶ Faire les tâches qui demandent de la concentration dans une pièce sans bruit
- ▶ Installation de protecteur sous les pattes de chaise
- ▶ S'installer à un endroit où les stimuli auditifs sont moins nombreux (ex : loin du système de chauffage s'il est bruyant...)

# L'hypersensibilité tactile

- ▶ Couper les étiquettes des vêtements
- ▶ Choisir des vêtements au tissu non irritant (ex : éviter la laine)
- ▶ Choisir des vêtements sans couture si possible
- ▶ S'assurer de choisir des vêtements bien ajustés, ni trop serré, ni trop ample
- ▶ Un vêtement ajusté (style lycra) à porter sous les vêtements pour créer une pression profonde constante pourrait être essayé
- ▶ Favoriser les câlins fermes par rapport aux caresses légères
- ▶ Sensibiliser vos proches pour qu'ils évitent de vous toucher par surprise
- ▶ Choisir des couvertures plus lourdes disponibles sur le marché. Choisir une texture douce. **NE PAS UTILISER UNE COUVERTURE LOURDE/LESTÉE**
- ▶ Respecter vos préférences sur la longueur de ses vêtements lorsque possible
- ▶ Pour la douche, éviter les eaux trop froides ou trop chaudes, utiliser de l'eau tiède si confortable et porter attention au choix de la débarbouillette/serviette
- ▶ Faire réchauffer légèrement sa serviette de bain à la sècheuse avant son utilisation