N° 4053

Avez-vous bien dormi ?

Il est de plus en plus constaté que beaucoup de personnes atteintes de SEP ont des difficultés de sommeil. Le Docteur Diane Playford s'entretient avec Sarah Featherstone des causes de ces difficultés et comment y faire face.

Sarah: Dans quelles mesures ces difficultés de sommeil affectent-elles les personnes atteintes de SEP ?
Dr Playford: Ces problèmes sont très courants. Nous ne disposons pas de statistiques à proprement parlé, mais beaucoup de symptômes liés à la MS peuvent causer l'interruption du sommeil. Il y a des raisons physiques telles que l'inconfort, des problèmes de vessie et de spasmes douloureux. Certains médicaments pris par les malades sont des stimulants, et il y a des raisons émotionnelles —sentiments d'angoisse qui peuvent réveiller les personnes au milieu de la nuit.

Comment pouvez-vous diagnostiquer un problème de sommeil ?
Peut-on le faire soi-même ?
Regardez le schéma qui déclenche l'insomnie (vous pouvez tenir un journal pour suivre votre scénario de sommeil et résoudre les problèmes déclenchants pour vous)
Avez-vous des difficultés à vous endormir ? Ou vous endormez-vous facilement et vous réveillez-vous au milieu de la nuit ? Comment vous sentez-vous quand vous vous réveillez et quand cela arrive-t-il ? Par exemple, est-ce différent lorsque vous êtes en vacances ? La plupart des personnes ont une bonne idée de ce qui cause leurs problèmes de sommeil, en particulier pour ce qui est des causes physiques. C'est plus difficile lorsque les causes sont d'ordre émotionnel, de sorte qu'il vaut mieux s'adresser à votre médecin traitant si vous n'y arrivez pas par vous-même.

"Ce qui compte c'est comment vous vous sentez lorsque vous vous réveillez pendant la nuit"

Comment savoir si l'insomnie est causée par le stress ou l'angoisse ?
Se réveiller la nuit n'est pas un problème en soi, la question est comment vous sentez-vous quand vous vous réveillez : vous sentez-vous angoissé au réveil, voulez-vous vous rendormir, ou suite à cela vous sentez-vous fatigué toute la journée ?
Si vous vous éveillez la nuit, agité, angoissé et ne pouvez vous rendormir ou si vous êtes éveillé et vous vous sentez très mal, alors il est probable que cela est dû à l'angoisse ou à la déprime.

Comment traiter les symptômes qui perturbent votre sommeil ?
La dépression peut être traitée par consultation ? ou par l'administration d'anti-dépresseurs. Il peut être difficile pour beaucoup de personnes de trouver un "conseiller"(vous pouvez vous informer auprès de votre médecin traitant ou contacter l'Association Anglaise de Conseil et Psychothérapie pour avoir la liste des conseillers).
Pour ce qui est des symptômes physiques, cela dépend des causes. Un problème de vessie, par exemple, nécessite un examen pour déceler la nature du problème et le traitement. Pensez également à ce que vous buvez. Allez-y doucement avec l'alcool et pas de caféine ! Il est bon de se rappeler que les boissons chocolatées contiennent beaucoup de caféine. Le jus d'airelle est conseillé car il réduit l'acidité de l'urine et est moins irritant.

Si des crampes vous tiennent éveillé, la meilleure façon de les combattre est de s'en tenir à la médication conventionnelle avec des positions dans le lit qui minimisent le déclenchement des crampes (un kinésyste pourra vous renseigner sur la meilleure position pour vous endormir). Si la douleur a d'autres causes, vous aurez probablement besoin de l'aide d'un médecin. Cela peut être une douleur musculaire et elle sera alors traitée par un kinésythérapeute et/ou avec des anti-douleurs; ou il s'agira de douleurs résultants de la MS elle-même, une sensation d'échauffement ou d'engourdissement qui répond très bien à une autre médication.

"La façon dont vous terminez la journée est importante"

Que penser des somnifères ?
Je ne les recommande pas; il est plus important de traiter les causes de l'insomnie. Ils sont utiles lorsque les personnes sont très angoissées et ont un besoin désespéré de sommeil pour se reconstituer.

Y-a-t-il des techniques qui peuvent vous aider à avoir une bonne nuit de sommeil ?
Vous avez besoin de bonnes habitudes et routines de sommeil (ce que l'on nomme souvent comme une bonne "hygiène de sommeil". La façon dont vous terminez votre journée est importante. Et il existe de nombreuses techniques de relaxation : yoga, la technique Alexandre et le Tai Chi peuvent être utiles, des livres et des enregistrements de relaxation sont également bons.

Dr Diane Playford est Consultant en Neurologie à l'Hôpital National de Neurologie et Neurochirurgie de Londres

Améliorez votre "hygiène de sommeil"

- Ayez une routine régulière. Allez au lit et levez-vous à la même heure chaque jour.
- Ayez la même quantité de sommeil chaque nuit. Pour quantifier ceci, examinez le temps de sommeil sans usage d'un réveil pendant une semaine.
- Allez au lit quand vous avez sommeil. Si vous vous endormez difficilement ou vous vous réveillez vite après vous être endormi, quittez la chambre et lisez tranquillement ou faites une activité relaxante.
- Developpez des rituels de sommeil en faisant les mêmes choses dans le même ordre, chaque jour.
- Evitez stress et soucis au moment de dormir. Traîtez vos soucis plus tôt dans la journée. Ecouter de la musique, prendre un bain chaud ou lire, peut aider.
- Utilisez votre lit seulement pour dormir ou avoir des activités sexuelles. Laissez votre esprit associer le lit au sommeil, relaxation et plaisir.
- Evitez des repas lourds tard dans la soirée, bien que des snacks sont ok.
- Reduisez votre consommation de caféine, nicotine et d'alcool au moins quatre à six heures avant de vous endormir. Prenez plutôt du thé de camomille ou du lait chaud. La routine de consommer une boisson chaude peut aider à vous relaxer.
- Faites des exercices régulièrement, mais pendant la journée.
- Essayez de faire de courtes siestes, pas plus longues que 30 minutes, durant la journée (ou pas du tout si c'est un problème d'insomnie).

Tous ces conseils et d'autres peuvent être trouvés sur le site www.talkaboutsleep.com.

Extrait de MS Matters - année 2000 - traduction : Marie-Claire FRANCOIS