Pourquoi le sommeil est-il si important pour une personne atteinte de la maladie de Parkinson?

Être bien reposé permet de ... mieux gérer ses symptômes... tirer le maximum de sa pharmacothérapie... peut-être ressentir les bienfaits du sommeil – une période asymptomatique au réveil… apprécier ses activités quotidiennes.

Que faire si je suis incapable de dormir?

- Levez-vous et allez dans une autre pièce. Assoyez-vous tranquillement, lisez un livre ou une revue, mangez légèrement.
- Lorsque vous commencez à ressentir la fatigue, retournez vous coucher. Si vous ne dormez toujours pas après 15 ou 20 minutes, répétez la même procédure jusqu'à ce que vous vous endormiez.
- Votre médecin peut vous prescrire un médicament afin de vous aider à dormir. Prendre un médicament pour dormir, s'il est correctement prescrit, peut améliorer votre réponse à votre médication et vous permettre de mieux fonctionner.
- N'ignorez pas vos troubles de sommeil. Si vos médicaments ne sont pas efficaces, parlez-en à votre médecin. Il vous conseillera un spécialiste des troubles du sommeil.

La **Société Parkinson Canada** est un organisme national ayant des partenaires d'un océan à l'autre. Nous partageons une vision collective : d'offrir un appui aujourd'hui et de trouver une réponse pour demain par la recherche, l'éducation, la défense des intérêts et les services de soutien. Informez-vous sur notre magazine trimestriel *L'Actualité Parkinson*.

Pour plus d'information sur les programmes et les services offerts dans votre région, ou pour faire un don, communiquez avec:

Le contenu de ce document est présenté à titre informatif seulement et ne représente pas un conseil, une approbation ou une recommandation à l'égard des produits, des services et des entreprises, ni une déclaration et description des caractéristiques à leur sujet de la part de la Société Parkinson Canada.

Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada

1-800-565-3000
www.parkinson.ca
Courriel: general.info@parkinson.ca

ID#G/006/juillet09

Un appui aujourd'hui, une réponse demain

Parkinson Society Canada
Société Parkinson Canada

Parkinson : pour une meilleure nuit de sommeil

Un appui aujourd'hui, une réponse demain

À un moment ou l'autre, on éprouve tous de la difficulté à bien dormir la nuit. Cependant, si vous avez la maladie de Parkinson, il se peut que vous ressentiez de la fatigue et manquiez de sommeil à cause de votre état.

Ceci peut être dû à différentes raisons : trouble du sommeil, anxiété, dépression, surconsommation de stimulants comme la caféine ou la nicotine, problèmes associes à votre médication, somnolence durant la journée.

Si vous le pouvez, faites une sieste tous les après-midi, à la même heure. Ceci vous permettra de détendre vos muscles, de soulager la tension et les douleurs favorisant ainsi le "plein d'énergie." Assurez-vous qu'elle ne dure pas plus d'une heure afin qu'elle ne pertube pas votre nuit de sommeil.

Vous et votre aidant pouvez aider votre médecin à comprendre ce qui cause votre insomnie en tenant un dossier de vos habitudes de sommeil pendant quelques semaines. Voici des exemples de ce que vous pouvez noter afin d'en discuter avec votre médecin :

Durant la journée, vous endormez-vous avant ou durant le repas du midi ou du soir… en compagnie d'autres personnes… en regardant la télévision… en auto… lorsque vous commencez à lire? Le soir, prenez-vous quelque chose pour dormir… vous couchez-vous après minuit… vous faut-il une heure ou plus pour vous endormir… vous réveillez-vous plus d'une fois… vous réveillez-vous souvent pour uriner... dormez-vous moins de deux à quatre heures… vous réveillez-vous pour la journée avant 4 h? Vous sentez-vous étourdi lorsque vous êtes réveillé ou en vous réveillant?

Partagez vos observations avec votre médecin et écoutez ses conseils. Prêtez attention à toutes les stratégies qui fonctionnent dans votre cas. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à vous réveiller reposé chaque matin.

Routine

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours. Gardez cette routine durant la fin de semaine et les vacances.
- Surveillez votre alimentation et maintenez un poids santé.

La chambre

- Maintenez une température confortable et gardez la chambre dans une atmosphère de calme.
- Utilisez une veilleuse afin d'éviter les chutes si vous devez vous lever durant la nuit.

Le lit

- Assurez-vous d'avoir un matelas ferme et assez élevé pour vous asseoir confortablement.
- Utilisez un oreiller mou que vous pouvez ajuster pour plus de confort.
- Couvrez-vous d'une literie légère et portez un pyjama ou une chemise de nuit ample.
- Dormez sur le côté – placez un oreiller mou entre vos genoux si vous avez mal au dos ou aux hanches.
- Dormez dans votre lit – évitez de regarder la télévision ou de lire au lit.
- Dormez dans des lits séparés, si cela peut vous aider, vous et votre conjoint, à mieux dormir ou envisagez d'avoir chacun vos couvertures si vous partagez le même lit.

L'exercice

- Faites de l'exercice au début de la journée – du jardinage, de la marche, l'entretien de la maison, de la natation ou d'autres sports.
- Passez du temps à l'extérieur tous les jours pour prendre l'air.
- Évitez les exercices ardus au moins deux heures avant le coucher.

L'alimentation

- Ne buvez de stimulants, comme le café et le thé, qu'au début de la journée. Si vous prenez de l'alcool, songez à réduire votre consommation.
- Évitez de consommer des liquides après 19 h afin de limiter vos déplacements à la toilette au cours de la nuit.
- Si vous avez faim avant d'aller au lit – mangez légèrement, de préférence quelque chose de facile à digérer. Prenez votre repas principal plus tôt dans la journée.

A éviter

- Une douche chaude avant d'aller au lit – prenez plutôt un bain tiède.
- Fumer – diminuez votre consommation, surtout en soirée.

Dossier de vos médicaments

- Conservez une liste précise et à jour de vos médicaments. Assurez-vous que votre équipe de soins de santé en possède une copie, afin d'éviter qu'un nouveau médicament ou une nouvelle dose ne perturbe votre sommeil. Ayez toujours recours à la même pharmacie afin de vous assurer qu'elle possède un dossier de tous vos médicaments.