

HOW TO SLEEP BETTER WITHOUT MEDICATIONS

Facts about Sleep

- ✓ Migraine sufferers are more sensitive to poor or changing sleep patterns
- ✓ Sleep can be part of a vicious cycle; attacks disrupt sleep and bad sleep triggers attacks.
- ✓ There are well studied sleep hygiene strategies to help improve sleep.
- ✓ This handout will review key strategies for optimizing sleep habits, including:
 - Regular exercise
 - A consistent bedtime routine
 - Creating the ideal bedroom environment
 - Stress reduction strategies
 - Day time habits and behaviours that influence sleep



Many people with migraine have difficulty with sleep.

The first step to a better sleep is to make a few routine changes and maintain the mover a few weeks at least. Have a look at our list below, pick the changes that seems to fit you best and stick to them.

Is my headache really going to improve if I make changes to my sleep routine?

According to a study by a team from South Carolina, making simple changes to their sleep routine allowed **48%** of people with chronic migraine to improve back to an episodic state (< **15** headache days per month).

Dilemma: using a smartphone to sleep better?

Many apps exist for sleep management: relaxation, quiet stories, and calming sounds. But having the phone in the bedroom can also be disruptive. Try different approaches to find the one that fits you.

Discuss with your bed partner

Research has found that partners of people who snore have a very disrupted sleep. Different schedules can also be a challenge. Consider having separate bedrooms if possible, even if only for a few nights per week. Also, if you are allergic to your pet -don't allow it in your bed!

Adopt a regular daily routine

- Make sure you have enough time in bed to sleep (7 to 8 hours per night, 5-6 hours is not enough). Go to bed and wake up at the same time each day, even on the weekend.
- Exercise regularly and try to find the right time for you to do it. For some people, vigorous exercise in the evening impairs sleep.
- Avoid naps or limit them to 20-30 minutes. Don't nap after 3 PM. Avoid staying in bed at any other time than sleep time.
- Avoid eating dinner less than 2 hours before going to bed. You may consider a light snack if you feel hungry.
- Limit liquids 2 hours before bedtime. This will decrease your trips to the washroom.

Make your bedroom a good place to sleep

- Use your bedroom for sleeping and intimate activities.
- Reduce noise and light in your bedroom. Use earplugs and eye masks if required.
- The optimal room temperature for sleep is between 15 and 20 °C (60 to 67 °F).
- If you can't sleep after 30 minutes in bed, get up and do something relaxing or boring, such as reading a familiar book, knitting, doing a puzzle. When you feel tired, go back to bed (do not sleep on the sofa).
- If you have a bed partner who snores or disturbs you, consider sleeping apart for 1-2 nights per week to catch up on your rest.
- If you have young children, take turns getting up with them, if at all possible.

Prepare for bedtime and create a routine to wind down before going to sleep

- Keep a list of the things that you need to do so you don't ruminate on it in your bed. If you're thinking about something, get out of bed, write it down and go back to bed.
- Avoid bright sources of light, including any screens, 1-2 hours before bed. Remove screens from your bedroom or set your devices to "Do Not Disturb".
- Avoid anything that is mentally stimulating, keeps you awake, or is emotionally loaded, such as important conversations, thrilling series, or books.
- Use relaxation techniques, such as breathing exercises, progressive muscle relaxation, and mental imagery in bed (refer to our handout on relaxation techniques). Some people are helped by audio podcasts.

Try to keep it natural

Avoid stimulants such as caffeine and nicotine before going to bed. Alcohol can fragment sleep and can cause headaches in the morning. Avoid using sleeping pills, including medications such as Gravol or Benadryl. These cause daytime drowsiness and can lead to dependency. Medications induce a sleep that is not natural and may not be restorative. Sleep meds can also lead to addiction. This is something to discuss with a healthcare provider. Melatonin may help sleep and small studies suggest a benefit for migraine.

Consider CBT (Cognitive Behavioural Therapy).

Even "desperate cases" who have "tried it all" can improve

Some people suffer from severe insomnia and may need either one-on-one cognitive behavioural therapy or a referral to a sleep clinic. Seeing a psychologist for sleep is different than other types of therapy and might be worth it.

Make sure your medical conditions are managed: sleep apnea, restless legs, menopause hot flashes and others can significantly impact sleep. You may discuss this with your physician if sleep remains a problem even after sustained attempts at a better routine.

Faits sur le sommeil

- ✓ Les personnes souffrant de migraine sont plus sensibles aux changements et aux perturbations des habitudes de sommeil.
- ✓ Le sommeil peut faire partie d'un cercle vicieux : les crises perturbent le sommeil, et un mauvais sommeil déclenche les crises.
- ✓ Des stratégies d'hygiène du sommeil bien étudiées peuvent aider à améliorer la qualité du sommeil.
- ✓ Ce document présente des stratégies clés pour optimiser les habitudes de sommeil, notamment :
 - de l'exercice régulier
 - une routine du coucher régulière
 - une chambre propice au sommeil
 - des stratégies de réduction du stress
 - des habitudes à adopter durant la journée pour favoriser le sommeil



De nombreuses personnes souffrant de migraine ont de la difficulté à dormir.

La première étape pour mieux dormir consiste à apporter quelques changements à votre routine et à les mettre en pratique pendant au moins quelques semaines. Consultez notre liste ci-dessous, choisissez les changements qui semblent vous convenir le mieux, et adoptez-les.

Mes maux de tête vont-ils vraiment s'améliorer si je modifie ma routine de sommeil?

Selon une étude menée par une équipe de la Caroline du Sud, **48 %** des personnes souffrant de migraines chroniques ont pu retrouver un état de migraine épisodique (**moins de 15** jours de migraine par mois) en apportant des changements simples à leur routine de sommeil.

Dilemme : Devrait-on utiliser un téléphone intelligent pour mieux dormir?

Il existe de nombreuses applications de gestion du sommeil, dont des séances de détente, des histoires relaxantes et des sons apaisants. Mais garder un téléphone dans la chambre peut également perturber le sommeil. Essayez différentes approches pour trouver celle qui vous convient.

Discutez avec votre partenaire de lit

Des recherches ont révélé que les partenaires des personnes qui ronflent ont un sommeil très perturbé. Des horaires différents peuvent également poser problème. Envisagez de dormir dans des chambres séparées si possible, même si ce n'est que pour quelques nuits par semaine. De plus, si vous êtes allergique à votre animal de compagnie, ne le laissez pas dormir dans votre lit!

LISTE DE VÉRIFICATION POUR UN SOMMEIL OPTIMAL

Adoptez une routine quotidienne régulière

- Assurez-vous de dormir suffisamment (7 à 8 heures par nuit; 5 à 6 heures ne suffisent pas). Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure chaque jour, même la fin de semaine.
- Faites de l'exercice régulièrement et au moment qui vous convient le mieux. Les exercices intenses peuvent nuire au sommeil chez certaines personnes.
- Évitez de faire des siestes, et si vous en faites, ne dormez pas plus de 20 à 30 minutes. Ne faites pas de sieste après 15 h. Évitez de rester au lit à un autre moment qu'à l'heure du coucher.
- Évitez de souper moins de 2 heures avant d'aller au lit. Si vous avez faim, optez pour une légère collation.
- Limitez votre consommation de liquides 2 heures avant d'aller au lit. Ainsi, vous irez moins souvent aux toilettes.

Faites de votre chambre un endroit propice au sommeil

- Utilisez votre chambre pour dormir et pour les activités intimes.
- Réduisez le bruit et la lumière dans votre chambre. Utilisez des bouchons d'oreilles et un masque pour les yeux, si nécessaire.
- Maintenez la température de votre chambre entre 15 et 20 °C (60 à 67 °F); il s'agit de la température optimale pour dormir.
- Si vous ne pouvez pas dormir après avoir passé 30 minutes au lit, levez-vous et faites quelque chose de relaxant ou d'ennuyeux, comme lire un livre que vous connaissez bien, tricoter ou faire un casse-tête. Lorsque la fatigue se fait sentir, retournez au lit.
- Si votre partenaire de lit ronfle ou vous dérange, envisagez de faire chambre à part durant 1 ou 2 nuits par semaine pour mieux récupérer.
- Si vous avez de jeunes enfants, levez-vous à tour de rôle pour vous occuper d'eux, si possible.

Préparez-vous pour l'heure du coucher et établissez une routine pour vous détendre avant d'aller dormir

- Dressez une liste des choses que vous devez faire pour ne pas y penser une fois au lit. Si vous pensez à quelque chose à faire, sortez du lit, écrivez-le, et retournez vous coucher.
- Évitez les sources de lumière vives, y compris les écrans, 1 à 2 heures avant de vous coucher. Retirez les écrans de votre chambre ou réglez vos appareils en mode « Ne pas déranger ».
- Évitez toute activité qui vous stimule mentalement, qui vous empêche de dormir ou qui comporte une forte charge émotionnelle, comme les conversations importantes, les séries captivantes et les livres passionnants.
- Ayez recours à des techniques de relaxation, comme des exercices de respiration, la relaxation musculaire progressive et l'imagerie mentale au lit (consultez notre document sur les techniques de relaxation). Les podcasts audio peuvent également aider certaines personnes à mieux dormir.

Privilégiez un sommeil naturel Évitez les stimulants comme la caféine et la nicotine avant d'aller au lit. L'alcool peut fragmenter le sommeil et causer des maux de tête le lendemain matin. Évitez de prendre des somnifères, y compris des médicaments comme Gravol ou Benadryl, car ils provoquent de la somnolence durant le jour et peuvent entraîner une dépendance. Les médicaments provoquent un sommeil qui n'est pas naturel et qui risque de ne pas être réparateur. Les somnifères peuvent également entraîner une dépendance. Vous pouvez en discuter avec un fournisseur de soins de santé. La mélatonine peut favoriser le sommeil, et de petites études portent à croire qu'elle peut même offrir un certain soulagement aux personnes souffrant de migraines.

Envisagez la thérapie cognitivo-comportementale. **Même les « cas désespérés » qui ont « tout essayé » peuvent constater une amélioration.** Certaines personnes souffrent d'insomnie grave et pourraient avoir besoin de suivre une thérapie cognitivo-comportementale individuelle, ou encore de demander une consultation dans une clinique du sommeil. Consulter un psychologue pour le sommeil diffère des autres types de thérapie et pourrait en valoir la peine.

Assurez-vous que votre état pathologique est pris en charge. L'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, les bouffées de chaleur associées à la ménopause et d'autres symptômes peuvent avoir une incidence significative sur le sommeil. Si vous éprouvez toujours des problèmes de sommeil après avoir essayé à plusieurs reprises d'adopter une meilleure routine, parlez-en à votre médecin.