

COMMENT MIEUX DORMIR SANS MÉDICAMENT

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 15h. 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 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 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.

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 Gravalou 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.