



SOMMEIL

DANS L'UNIVERS DE L'ÉPILEPSIE

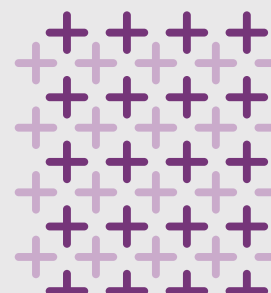


*La collection
Mise sur toi !*



**RESSOURCES UTILES POUR
ADOUCIR LE QUOTIDIEN**

ÉTÉ 2024



SOMMEIL

Le sommeil aide à nourrir le cerveau et l'organisme. Tu as donc besoin de plus de sommeil parce que ton corps et ton esprit traversent une période de croissance rapide.

Les recherches scientifiques démontrent que de nombreux adolescent.e.s ne dorment pas assez.

Pour donner le meilleur de toi, **tu as besoin de 8 à 10 heures de sommeil par jour.**

Dans l'univers de l'épilepsie

Comme tu vis avec l'épilepsie, le manque de sommeil ou le "sommeil troublé" peut t'affecter et être un élément déclencheur de crises.

L'épilepsie et le sommeil sont très liés.

Chez certaines personnes, les crises ne se déclencheront que pendant le sommeil. D'autres feront des crises au réveil le matin. **Il arrive que des personnes fassent des crises durant leur sommeil sans même s'en rendre compte.** Tout ce qu'elles constateront parfois au réveil sera un endolorissement des muscles, une fuite urinaire, des maux de tête ou une morsure à la langue.

La technologie à la rescousse!

Il existe désormais divers appareils pouvant être utilisés pour la **détection nocturne des crises**, comme des montres intelligentes et des matelas dotés de capteurs qui signalent les mouvements excessifs du corps la nuit.

*Voir les trucs pour
un meilleur sommeil ...*



Le manque de sommeil peut aussi :

- Engendrer de la difficulté à l'école;
- Occasionner des problèmes de mémoire, de concentration et de motivation;
- Provoquer des collisions automobiles et d'autres accidents;
- Créer de la somnolence (le sentiment de vouloir dormir ou d'avoir besoin de dormir à des endroits en particulier et à des heures souvent inhabituelles);
- Faire sentir déprimé, irritable, anxieux...
- Causer des maux de tête.

Ça veut dire quoi faire de l'insomnie ?

L'insomnie peut revêtir plusieurs aspects:

- Ressentir de la somnolence;
- Avoir de la difficulté à maintenir un sommeil réparateur avec des éveils en cours de nuit;
- Se réveiller de façon précoce;
- Prendre conscience que notre sommeil n'est pas vraiment récupérateur.

Quelles sont les causes d'insomnies ?

- Des activités extrascolaires en trop grand nombre ou pratiquées tardivement;
- Un temps important passé sur les écrans en soirée (télévision, jeux vidéos, Internet);
- Des heures irrégulières pour le coucher et le lever qui perturbent les rythmes biologiques;
- Le stress et l'anxiété liés à des pressions sociales ou scolaires importantes, à des difficultés personnelles, à un environnement familial accablant, etc.



LES BONNES HABITUDES À ADOPTER POUR UN MEILLEUR SOMMEIL!

Un allié dans l'univers de l'épilepsie

- Un **horaire régulier de sommeil**. Tout un défi! Au dodo quand tu ressens le besoin de dormir;
- Une **exposition régulière à la lumière**. S'exposer le plus possible à la lumière solaire le jour et dormir dans la noirceur;
- **Éviter les siestes**. Eh oui, les roupilles viennent perturber le rythme veille/sommeil. Si l'envie est trop tentante, opte pour une sieste de 30 minutes au maximum.
- **S'abstenir de consommer de l'alcool et de la drogue pour s'endormir**. On dort, mais mal et on récupère moins bien. La qualité du sommeil diminue.
- **Lâcher prise volontaire** par rapport aux activités quotidiennes et aux soucis avant le coucher. Favorise les exercices de relaxation et de respiration.
- **Ne pas rester dans son lit**. Se détendre dans la lumière tamisée d'une autre pièce jusqu'à ce que tu ressentes le besoin de te rendormir.
- **Ne pas regarder l'heure !** Cela induit très subtilement un stress et une anxiété sur le temps qui passe et cette habitude favorise l'insomnie.
- **Oh là aux stimulants en journée!** On y va plus doucement sur le café, les boissons énergisantes, le chocolat, les boissons gazeuses et toute autre substance stimulante.
- **On se crée une atmosphère de douceur** et un environnement confortable et calme dans sa chambre. S'assurer aussi que l'éclairage soit tamisée et que la pièce soit tempérée et bien ventilée!

- **Saines habitudes de vie** : Trouve l'équilibre entre le repos, les loisirs et les activités physiques. Fais du sport!
- **Une saine alimentation** : Dis au revoir à l'acidité et aux repas trop lourds. Vive une alimentation variée et l'estomac léger au coucher!
- **Évitez les écrans**. Ta chambre à coucher est dédiée au sommeil et aux activités intimes. Essaie de bannir le travail, la télévision, le iPad, les cellulaires et toutes autres activités un peu trop stimulantes!

Avantage d'un meilleur sommeil:

- Plus de mémoire et de minutie, meilleure prise de décisions et meilleurs réflexes;
- Meilleure réparation, bonne croissance et guérison des tissus;
- Système immunitaire plus efficace et plus grande capacité à combattre les infections;
- Meilleure régulation de l'insuline, ce qui aide à contrôler la glycémie, le poids et les fringales;
- Meilleure régulation des hormones de stress, ce qui améliore l'humeur, rend moins irritable et moins enclin à la dépression.

Les meilleures applications de suivi du sommeil et de méditation:

- **Calm** – Méditer, dormir, se relaxer
- **Headspace** – Méditation et repos
- **Pillow** – Traceur de sommeil
- **Sleep as Android** – Réveil cycle
- **Petit Bambou** – Gestion des émotions et lâcher prise
- **Namata** – Méditation et sommeil
- **Insight Timer** – Méditation guidée

Des applis qui font du bien !





VOS RESSOURCES

Voici des ressources qui pourraient vous être utiles !



- **Le survol** (livret)
 - https://www.epilepsiequebec.com/WebSites/Epilepsie/Medias/ESQ_Survol_E2_022_WEB.pdf
- **Hygiène du sommeil** (vidéo)
 - https://youtu.be/ofuFcR9LsL8?si=oometOYj7uSkFR_8
- **Le lien étroit entre le sommeil et l'épilepsie** (article)
 - <https://www.sosoxygene.com/le-lien-etroit-entre-le-sommeil-et-lepilepsie/>
- **Anxiété et l'épilepsie** (Collection Mise sur toi)
 - [à venir](#)

[Appuyer pour du repos](#)

Rédaction :

Anie Roy

Mise en page :

Èva Perreault-Gagnon

Révision :

Sylvain Desruisseaux

bonne
nuit