

# Hémophilie et sommeil

Par le Dr Anthony K.C. Chan

avril 2022



Cet article est accessible en format vidéo. Consultez [www.PersonnaliserHémA.ca](http://www.PersonnaliserHémA.ca).

## Dormez-vous assez?

- Avez-vous du mal à rester éveillé lorsque vous faites des activités ennuyeuses ou répétitives?
- Vous arrive-t-il d'être trop irritable avec vos collègues de travail, votre famille et vos amis?
- Avez-vous souvent de la difficulté à vous concentrer ou à vous souvenir de certaines choses?

Selon la National Sleep Foundation, si vous avez répondu « Oui » à l'une de ces questions, vous auriez probablement avantage à dormir plus.



## Pourquoi le sommeil est-il important?

- Après une bonne nuit de sommeil, vous vous sentirez ragaillardi, alerte et prêt à faire vos activités quotidiennes dès votre réveil.
- Une mauvaise nuit de sommeil peut avoir des conséquences sur chaque aspect de votre vie, notamment votre travail, vos relations, votre productivité, votre santé et votre sécurité. Même les problèmes occasionnels de sommeil perturbent la vie quotidienne.

## Douleur et problèmes de sommeil – un cercle vicieux

L'hémophilie cause des saignements récurrents dans les articulations, la maladie articulaire (arthropathie) et la contracture des articulations. Une de ses plus graves conséquences est la douleur, qui se répercute sur la qualité de vie liée à la santé, tant chez les enfants que les adultes.

Environ 50 % des personnes atteintes d'hémophilie souffrent de douleur chronique.

- La plupart du temps, la douleur des personnes hémophiles est chronique, invalidante et perturbatrice. Elle affecte toutes les dimensions de la vie, que ce soit le bien-être physique, psychologique ou social.

La relation entre la douleur chronique et le sommeil est bidirectionnelle.

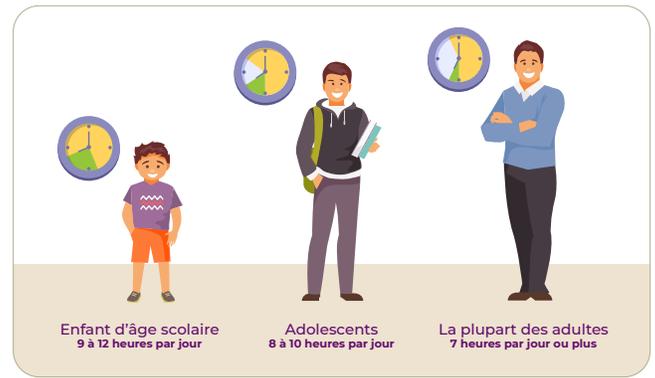
- La douleur est associée à une mauvaise qualité du sommeil, à des réveils nocturnes et à une durée de sommeil plus courte.
  - Le risque de mal dormir après avoir ressenti de la douleur est considérablement plus grand que si aucune douleur n'a été ressentie.
- La privation de sommeil augmente la sensibilité à la douleur.
  - Les problèmes de sommeil peuvent perturber certains processus importants qui contribuent à la douleur chronique, notamment la douleur articulaire.

La douleur chronique et les problèmes de sommeil ont en commun divers troubles physiques et mentaux concomitants tels que l'obésité, le diabète de type 2 et la dépression. De plus, la somnolence diurne excessive découlant d'une perte de sommeil augmente le risque d'accident et de blessure chez les personnes atteintes d'hémophilie.

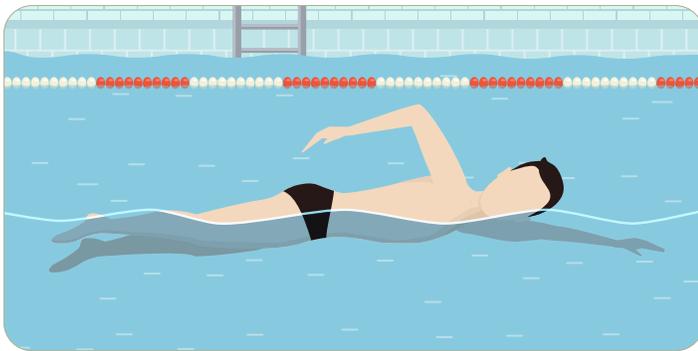
Les personnes atteintes d'hémophilie sont autant ou davantage sujettes à l'obésité que la population générale. L'obésité contribue à l'apparition de troubles comme l'apnée obstructive du sommeil, qui à son tour cause d'autres problèmes de santé. Il est donc crucial que les personnes atteintes d'hémophilie adoptent un mode de vie sain et aient un sommeil suffisant et de bonne qualité.

## De combien d'heures de sommeil ai-je besoin?

- Le Centre for Disease Control and Prevention (CDC) des États-Unis fournit des recommandations sur la durée du sommeil pour différents groupes d'âge. La durée optimale varie d'une personne à l'autre, mais de façon générale :
  - Les enfants d'âge scolaire (6 à 12 ans) ont besoin de 9 à 12 heures de sommeil par jour.
  - Les adolescents (13 à 18 ans) ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par jour.
  - La plupart des adultes (18 à 60 ans) ont besoin d'au moins 7 heures de sommeil par jour.



## Conseils pour améliorer le sommeil



## Exercice et alimentation

- Faites de l'exercice régulièrement. Les exercices à faible impact tels que la marche, la natation et le yoga aident à atténuer la douleur et la raideur, et améliorent le sommeil.
- Faites des exercices cardiovasculaires 3 à 6 heures avant l'heure du coucher.
  - **IMPORTANT** : Faites de l'exercice régulièrement en tenant compte de votre condition physique. Pour éviter les blessures, prenez les précautions nécessaires et, au besoin, portez de l'équipement de protection. Demandez conseil à votre équipe de soins au sujet du type et de l'intensité des exercices que vous pouvez faire en toute sécurité.
- Terminez votre repas du soir 2 à 3 heures avant l'heure du coucher.
- Essayez de limiter la quantité de produits caféinés que vous consommez l'après-midi.
- L'alcool et la nicotine que vous ingérez peuvent perturber votre sommeil et causer des réveils nocturnes. Pour favoriser un sommeil optimal, évitez ces substances complètement ou avant l'heure du coucher.

## Soulagement de la douleur et stratégies d'adaptation à la maladie

- Si une douleur perturbe votre sommeil, votre équipe de soins peut vous recommander des stratégies pour l'atténuer.
  - L'utilisation à long terme d'analgésiques comporte des risques de dépendance et de dommages aux organes, et doit être suivie de près.
  - Les personnes dont la douleur persiste doivent être dirigées vers une équipe spécialisée dans la prise en charge de la douleur.
- Des techniques complémentaires de prise en charge de la douleur (p. ex., méditation, activités qui distraient l'esprit, stratégies de pleine conscience ou musicothérapie) peuvent aider.
- Si vous présentez des symptômes persistants d'humeur maussade, d'anxiété et d'insomnie, consultez votre équipe de soins.

## Adoptez une routine de sommeil

- Allez au lit à la même heure chaque soir et levez-vous à la même heure chaque matin, y compris la fin de semaine.
- Environ une heure avant de vous coucher, préparez-vous en tamisant l'éclairage et en créant votre propre « coucher de soleil ».
- Suivez une routine du coucher relaxante. Ce peut être de lire un livre, d'écouter de la musique calmante ou de prendre un bain chaud.
- Vous pouvez aussi faire de légers étirements ou de la méditation pour rappeler à votre cerveau qu'il est temps de s'endormir.



## Créez un environnement propice au sommeil

- Maintenez une température fraîche dans votre chambre. Votre température corporelle baisse naturellement pour vous permettre de vous endormir. Pour favoriser le sommeil, la température dans votre chambre doit se situer entre 15,5 et 19,5 degrés Celsius (entre 60 et 67 degrés Fahrenheit).
- Assurez-vous qu'il fait sombre dans votre chambre. Installez un store obscurcissant pour bloquer toute lumière indésirable et atténuez l'éclairage de votre horloge numérique.
- Utilisez votre chambre seulement pour dormir. Les appareils électroniques tels que les ordinateurs, les téléviseurs et les radios sont des stimulants. Ils incitent votre corps à continuer à utiliser ses sens et stimulent votre cerveau pour qu'il demeure actif.
  - Si ce n'est pas possible, prenez l'engagement de cesser d'utiliser de tels appareils une heure avant d'aller au lit et activez le mode Nuit pour réduire la quantité de lumière bleue qu'ils émettent.
- Procurez-vous un matelas, des oreillers et des draps confortables. Optez pour un matelas et des oreillers qui soutiennent la colonne vertébrale, et des draps qui maintiendront votre corps à la température idéale pendant la nuit.
- Éliminez les sources de bruit proches de vous ou atténuez-les au moyen d'un générateur de bruit blanc ou d'un ventilateur. Cela vous évitera de vous réveiller ou d'être surpris par des sons inattendus.



N'oubliez pas que le sommeil est un aspect important de votre santé globale et de votre bien-être. Votre démarche visant à avoir un sommeil de bonne qualité doit donc se situer au sommet de vos priorités dans votre vie quotidienne.

Nous remercions le Dr T Leung pour ses commentaires sur la rédaction et le contenu de ces vidéos.

## À propos de l'auteur



**Anthony Kam Chuen Chan**  
**MBBS, FRCPC, FRCPCH, FRCPI (Hon), FRCP (Glas), FRCPath**

Le Dr Chan est un hématalogue pédiatrique réputé qui exerce à l'Hôpital pour enfants McMaster et enseigne la pédiatrie à l'Université McMaster. Il est le président fondateur du département de thrombose et d'homéostasie pédiatrique et le directeur (Pédiatrie) de l'Hemophilia Treatment Centre and Thrombosis Program de l'Hôpital pour enfants McMaster. Il a de nombreuses affiliations professionnelles, dont celle de membre élu de l'American Pediatric Society et de la Society for Pediatric Research.

Nourrissant un intérêt particulier pour l'hématologie, le Dr Chan réalise depuis plus de 25 ans des études cliniques fondées sur le respect de principes directeurs garantissant la sécurité des patients et l'intégrité des essais. Il est membre de l'Ontario Hemophilia Provincial Steering Committee depuis 2004. Depuis plus de 20 ans, il offre des consultations aux professionnels de la santé qui traitent des enfants atteints de maladie thromboembolique par le biais du service téléphonique sans frais 1 800 NO CLOTS. En 2017, en récompense de son dévouement envers le bien-être des enfants, il a reçu l'Ordre de l'Ontario pour les soins qu'il prodigue aux enfants atteints de thrombose et d'ACV, notamment en concevant des cathéters résistants aux caillots qui préviennent la thrombose chez des enfants de partout dans le monde.