



## Conversations sur l'arthrite :

### Mieux dormir malgré la douleur

Joanie Mercier, psychologue-clinicienne

25 janvier 2024

# Conférencières



**Heather Holmes**

Vice-présidente, Est du Canada  
Société de l'arthrite du Canada  
(modératrice)



**Joanie Mercier**

Psychologue-clinicienne  
Québec, Québec  
(Conférencière)

# Conseils pour le webinaire

- ▼ Utilisez l'icône **Questions-Réponses** pour soumettre vos questions aux présentateurs. Certaines seront choisies pour la période de questions en direct à la fin du webinaire.
- ▼ Cliquez sur l'icône **Converser** pour communiquer avec d'autres participants et le modérateur de la Société de l'arthrite du Canada.
- ▼ Si vous éprouvez des difficultés techniques, écrivez à : [info@arthrite.ca](mailto:info@arthrite.ca)

The screenshot shows a webinar interface. At the top center is the logo for 'SOCIÉTÉ Arthrite CANADA'. Below the logo are two large buttons: 'Converser' (with a speech bubble icon) and 'Questions-Réponses' (with a question mark icon). At the bottom, there is a navigation bar with 'Audio Settings', 'Chat', 'Q&A', a page number '3', and a 'Leave' button. A callout box on the right points to a red dot in the top right corner of the window, with the text 'Cliquez sur le point rouge pour quitter les Q-R ou le clavardage'. Another callout box on the left points to the 'Converser' button, with the text 'Cliquez ici pour accéder à vos paramètres audio'. A third callout box at the bottom right points to the 'Chat' and 'Q&A' icons, with the text 'Cliquez sur l'une de ces icônes pour soumettre une question ou clavarder'. An inset window on the right shows a 'Q&A' interface with the text 'Welcome to Q&A' and 'Questions you ask will show up here. Only host and panelists will be able to see all questions.' and a text input field labeled 'Type your question here...'.

[1]

## Les mécanismes du sommeil et l'insomnie



[2]

## Stratégies pour améliorer le sommeil et mieux gérer la fatigue



[3]

## Questions



# Remerciements à nos commanditaires

Commanditaire Diamant :



Commanditaire Or :



Commanditaire Argent :



Commanditaires Bronze :





## Qu'est-ce qui cause l'insomnie?

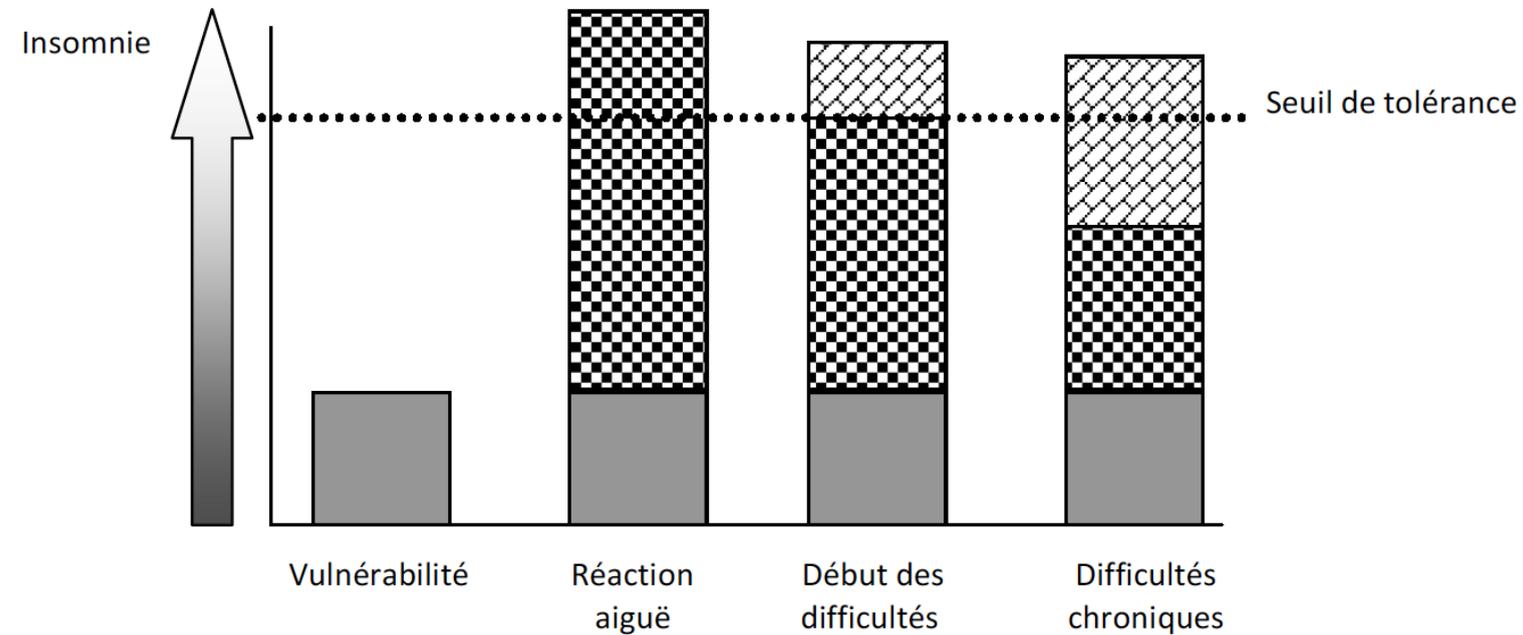


# Facteurs de risque de l'insomnie

- Hyperactivation mentale et physiologique
- Style de personnalité à s'inquiéter et à ruminer ; perfectionniste
- Tendance à refouler ses émotions
- Problèmes médicaux et psychologiques
- Sexe féminin
- Vieillesse
- Histoire familiale d'insomnie

# Évolution des difficultés de sommeil

- Facteurs prédisposants (vulnérabilité)
- ▣ Facteurs précipitants (stresseurs)
- ▤ Facteurs de maintien (comportements et croyances)



Source : A.J. Spielman et P.B. Glovinsky (1991). The varied nature of insomnia. Dans P.J. Hauri (Ed.) Case studies of insomnia (pp. 1-15). Copyright 1991 by Plenum Press.

# Définition de l'insomnie

Difficultés à s'endormir

Difficultés à rester endormi

Éveils trop tôt le matin + impossibilité de se rendormir

Sommeil non réparateur

...Toutes ces réponses !

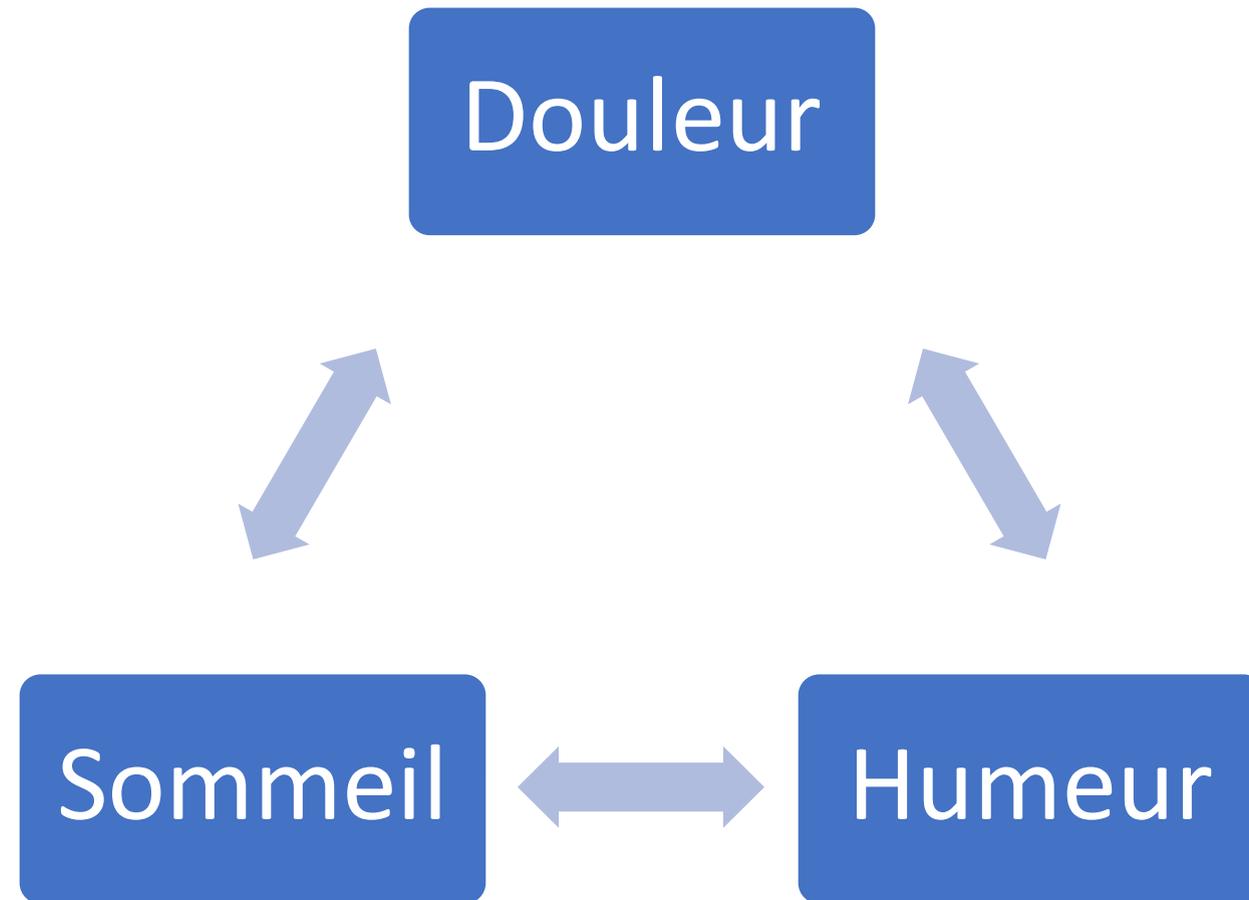
> de 3 jours/semaine pendant > 3 mois avec impacts significatifs



## Comment la douleur peut-elle affecter le sommeil ?



# Lien douleur, sommeil, humeur



# Difficultés de sommeil en contexte de douleur (prévalence 50-70%)

Relation bidirectionnelle:

- La douleur augmente la latence d'endormissement, fragmente le sommeil, diminue le sommeil profond
- L'insomnie diminue le seuil de tolérance à la douleur

# Facteurs contributifs au maintien des difficultés

- Tensions musculaires ↑ activation psychophysiologique
- Le lit comme stratégie de gestion de la douleur
- Activités limitées par crainte d'augmenter la douleur et donc + de temps passé en position assise ou couchée
- Anticipation d'une mauvaise nuit et du niveau de fatigue (anxiété de performance à dormir)
- Médication anti-douleur qui peut perturber l'architecture du sommeil



## Comment fonctionne le sommeil ?



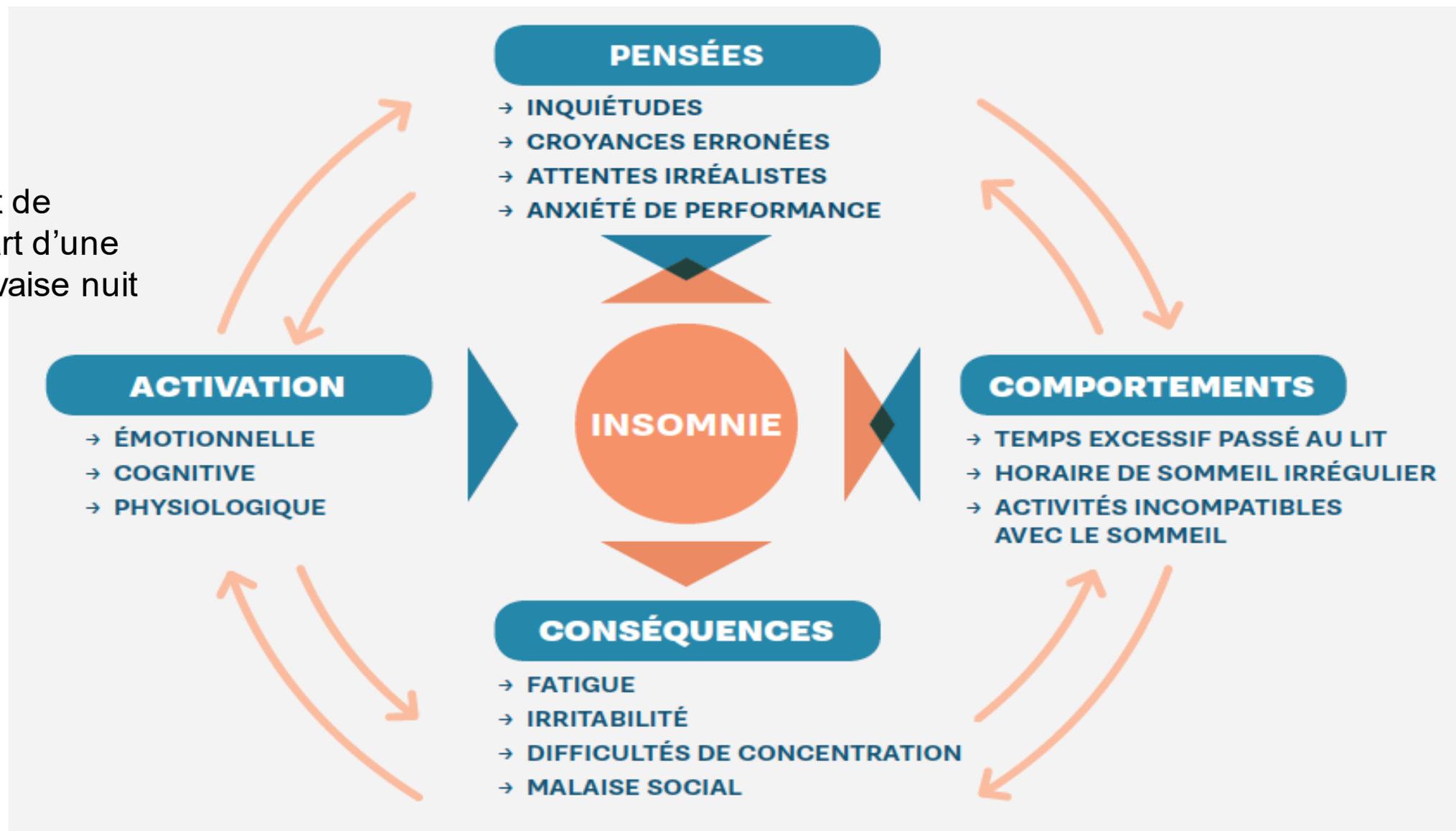
# Mécanismes du sommeil

- ▼ La synchronisation des rythmes circadiens
  - Régule l'alternance entre les périodes d'éveil et de sommeil
  - Peuvent se désynchroniser lors de périodes d'inactivité le jour et d'activité la nuit
  
- ▼ La pression du sommeil : processus homéostatique
  - Plus l'on passe de temps sans dormir, plus notre corps ressentira un besoin de dormir



# Cercle vicieux de l'insomnie

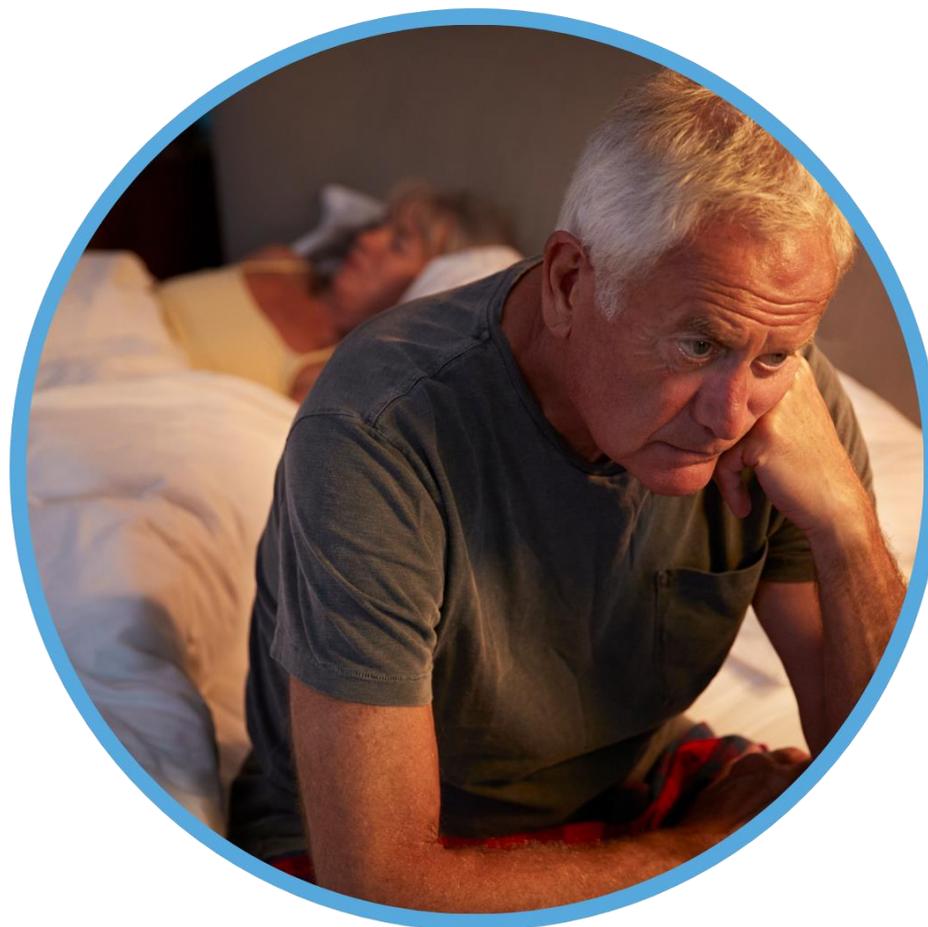
Point de départ d'une mauvaise nuit



Source: Ouellet, MC. Insomnie et fatigue après un TCC: Manuel d'évaluation et d'intervention

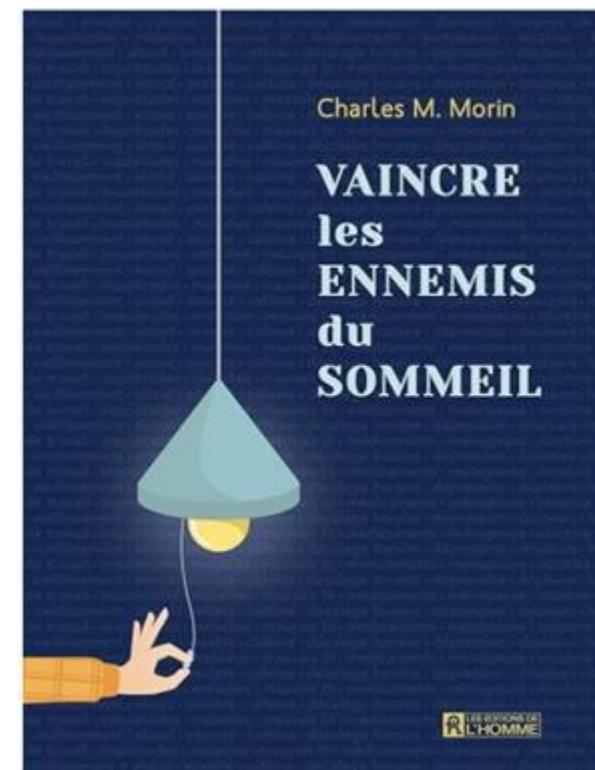


# Quelles sont les stratégies reconnues pour améliorer le sommeil ?

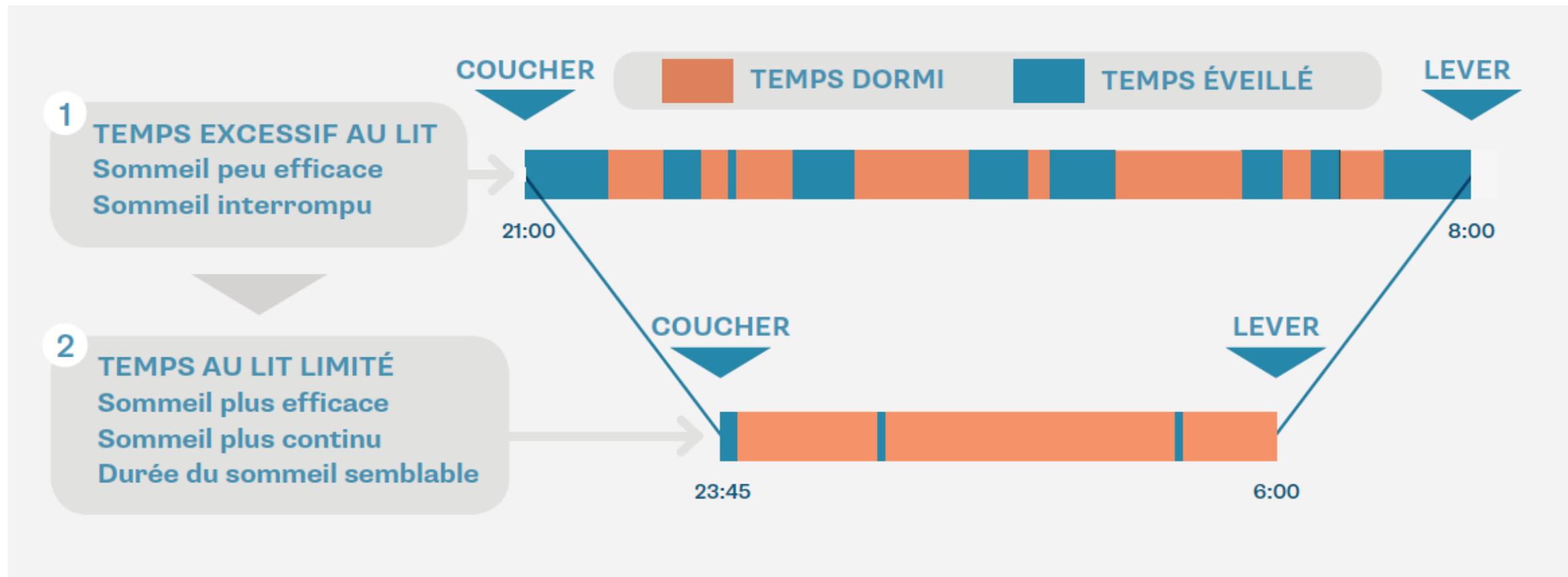


# Stratégies et comportementales et cognitives pour dormir

mieux



# Augmenter l'efficacité du sommeil



Source: Ouellet, MC. Insomnie et fatigue après un TCC: Manuel d'évaluation et d'intervention

## Je rétablis mon cycle éveil-sommeil

- Je me lève toujours à la même heure 7 jrs/7
- J'évite les siestes. (Sieste d'urgence : Avant 15h00, dans le lit et maximum 1 heure)
- Si j'ai mal dormi, je ne tente pas de rattraper le sommeil perdu, j'attends au soir suivant
- Je limite mon temps passé au lit à la durée réelle de sommeil.
- J'établis ma fenêtre de sommeil : Heure de coucher : \_\_\_\_\_  
Heure de lever : \_\_\_\_\_

## Je reprogramme mon cerveau : Lit = détente et repos

- Je me détends une heure avant de me coucher, j'en profite pour faire ma relaxation.
- Le soir, je vais au lit uniquement lorsque je me sens somnolent(e).
- Je me lève et sors de la chambre si je ne dors pas après 20 min.
- Pas d'activité au lit sauf dormir et les activités sexuelles

## Je revois mes attentes, je m'occupe de mon stress

- Je dédramatise les conséquences d'une mauvaise nuit.
- Une nuit "normale" n'est pas de 8h nécessairement et il est normal d'avoir des éveils
- Je ne peux pas forcer le sommeil
- Si je pense à mes tracas au lit, je me lève. J'écris mes problèmes sur une feuille et je les résous le lendemain; j'évalue si j'ai un pouvoir d'agir et je m'en occupe.
- Je me parle pour dédramatiser mes pensées.
  - Est-ce que j'ai une preuve ? Ou cela est mon interprétation?
  - Est-ce que je pense en termes de *tout ou rien* ?
  - Quelle est l'utilité d'y repenser de nouveau ?
  - Est-ce que je me pose des questions sans réponse?
  - Qu'est-ce que je dirais à quelqu'un dans la même situation ?

## J'ai une bonne hygiène du sommeil

- Je rends ma chambre confortable (silence, noirceur, température, propreté, confort de mon matelas et oreillers).
- Je ne fais pas d'exercice physique ou mental intense avant d'aller au lit.
- J'adopte une posture qui respecte la courbe naturelle de mon corps.
- Je ne prends pas de repas copieux avant d'aller au lit, je ne mange pas la nuit.
- J'évite la caféine, l'alcool et la cigarette avant le coucher.
- Je ne regarde pas le cadran la nuit.

# Agenda du sommeil

## AGENDA DU SOMMEIL

NOM : \_\_\_\_\_

SEMAINE DÉBUTANT LE ( jj/mm/aaaa) \_\_\_\_\_

	Exemple	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Moyenne
1. Hier, j'ai fait la sieste entre ____ et ____ (Notez l'heure de toutes siestes)	13:30 à 14:30								
2. Hier, j'ai pris ____ mg de médicament et/ou ____ onces d'alcool pour dormir	Zopiclone 5 mg								
3. Hier soir, je me suis couché(e) à ____ (Spécifiez l'heure hh:mm, format 24h par exemple 23 :15 plutôt que 11 :15 PM) Heure de coucher	23 :15								
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi(e) en ____ (hh:mm) Latence d'endormissement (LE)	1 :00								
5. Mon sommeil a été interrompu ____ (hh:mm) au total <b>après m'être endormi.</b> Temps d'éveil après endormissement (TEAE)	1 :30								
6. Ce matin, je me suis levé(e) à ____ heures (Spécifiez l'heure hh:mm)	7:00								
7. Temps total d'éveil (TTE) = 4+5	2:30								
8. Temps au lit (TAL) = 6-3	7:45								
9. Temps total de sommeil (TTS) = 8-7	5:15								
10. Au lever ce matin, je me sentais ____ (1=épuisé(e); 5=reposé(e))	2								
11. Dans l'ensemble, mon sommeil de la nuit dernière a été ____ (1=très agité; 5=très profond)	3								
Efficacité de sommeil (ES)=TTS÷TALx100									

## Choix à faire

- ▼ À quel point vos difficultés de sommeil vous dérangent ?
- ▼ Préférez-vous dormir la nuit ou le jour ?
- ▼ Préférez-vous vous coucher tôt et lever tôt ou coucher tard et lever tard ?
- ▼ À quel endroit souhaitez-vous dormir ?



## Y a-t-il d'autres stratégies pour améliorer l'énergie ?



# Types de fatigue

De quel type de fatigue souffrez-vous?



Fatigue physique

- Causes potentielles:
- manque de sommeil
  - anxiété
  - problèmes de santé
  - prise de médication
  - mauvaise alimentation
  - hygiène de vie déficiente

Fatigue émotionnelle

- Causes potentielles:
- difficulté à mettre des limites
  - contexte de vie qui amène émotions intenses
  - travail en relation d'aide
  - syndrome du sauveur

Fatigue cognitive

- Causes potentielles:
- exigences personnelles élevées
  - rôles multiples
  - avoir accepté plusieurs tâches/responsabilités
  - manque de support



Le manque de sommeil n'est pas l'unique responsable de la fatigue. Il est important de faire un bon diagnostic de sa fatigue pour prendre des actions qui apporteront des résultats. L'idée est également de ne pas mettre toute l'emphase et la pression sur le fait d'obtenir un sommeil parfait pour retrouver l'énergie, ce qui serait contre-productif. En effet, la pression est incompatible avec le sommeil!

# Un défi en douleur persistante : le dosage des activités

Équilibre dans les différentes sphères d'activités

- Quels sont vos activités énergisantes ?  
Fastfood vs vitalité
- Dosage dans les activités ; êtes-vous à l'écoute de votre corps et de vos signaux douloureux ?
- Surmenage vs inactivité
- Prévention vs réaction



# Dosage dans les activités

- Reprendre un agenda/calendrier pour planifier vos journées et vos semaines (activité/pause)
- Le défi : planifier tout en demeurant flexible
- Utiliser l'échelle 0-5 pour vous auto-évaluer (avant, pendant, après) (av
- C'est vrai que ça peut être difficile et frustrant de devoir changer des habitudes, car la douleur et la maladie sont injustes... tentez de vous questionner l'impact à court terme vs à long terme de vos choix

## Échelle numérique du niveau de fatigue

1  
Je me sens reposé.  
Je fonctionne bien.  
Je contrôle la situation.

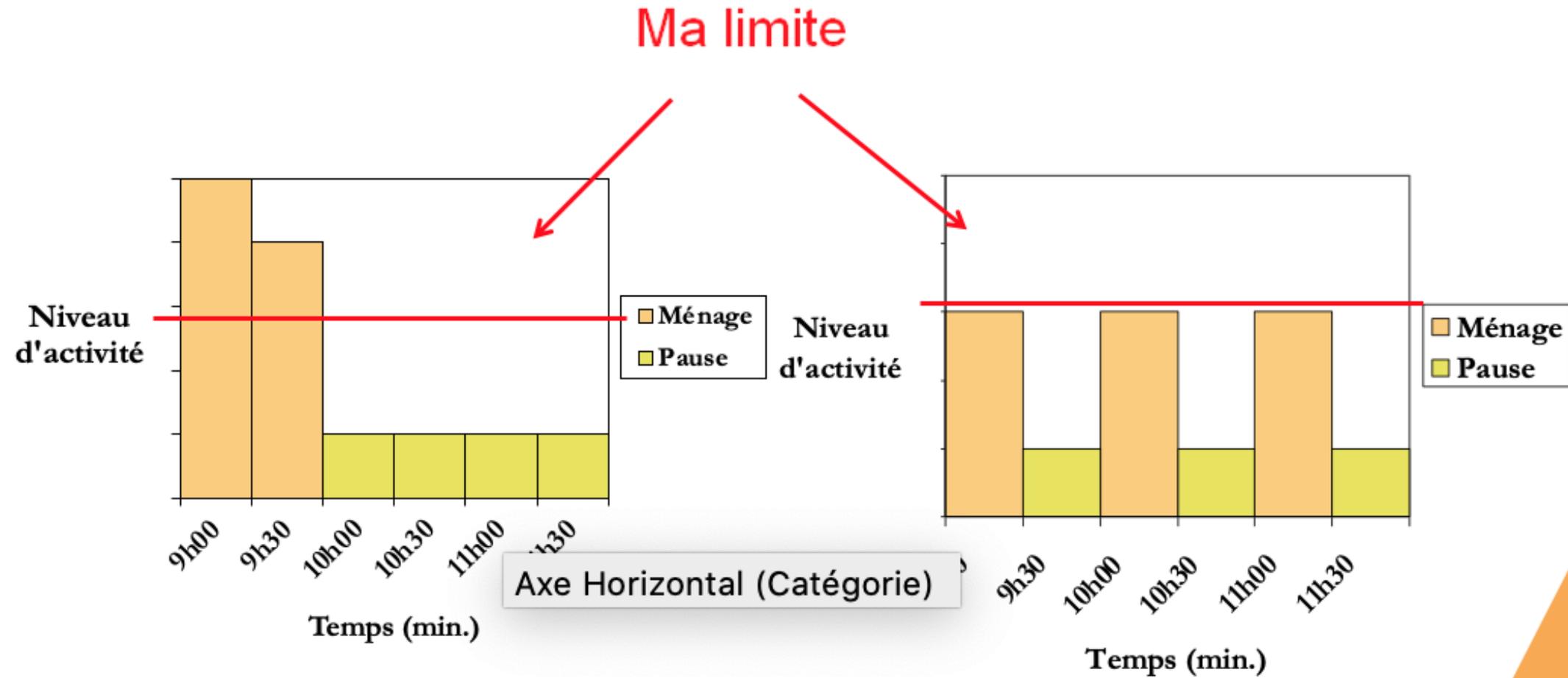
2  
Je ressens une fatigue légère qui a peu d'impact sur mes activités. Je dois ralentir le rythme.

3  
Je ressens une fatigue modérée. Je dois modifier mes activités (ajouter des pauses, répartir des tâches).

4  
Je ressens une fatigue importante.  
 Je dois me reposer.

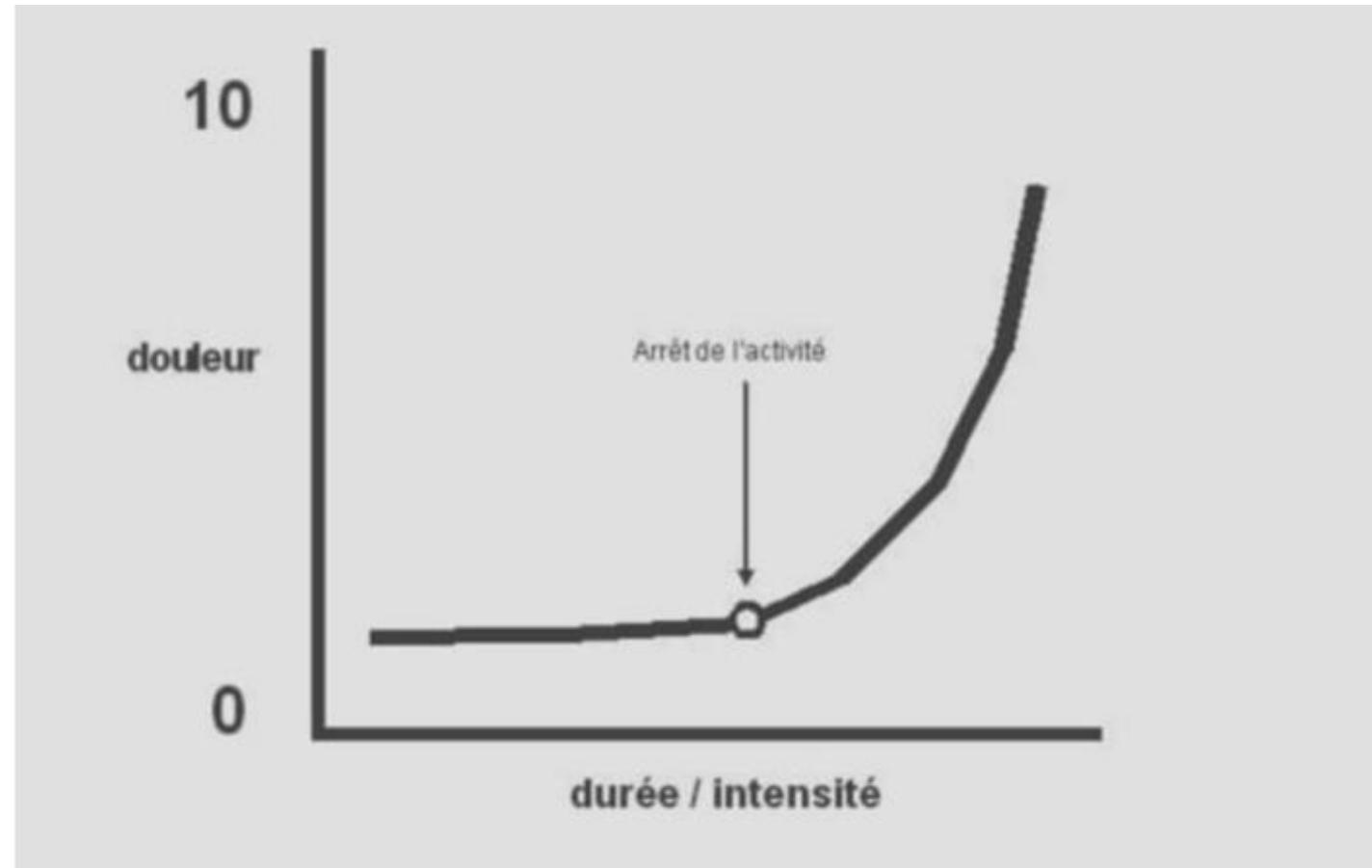
5  
Je me sens épuisé.  
Je ne fonctionne plus.  
J'ai perdu le contrôle.  
Je dois demander de l'aide.

# Exemple



Équipe de réadaptation du Centre Interdisciplinaire en Gestion de la Douleur, CISSS-CA

## Le point d'inflexion : l'effort de trop



## Autres variables à considérer

- Alimentation  
3 repas/jours ?  
Carence ?  
Buvez-vous suffisamment d'eau ?
- Êtes-vous exposés à la lumière du jour ?
- Bouger (peu importe quoi) pour prévenir le déconditionnement et augmenter le contraste du niveau d'activité le jour et la nuit

# Quelques remarques ou recommandations finales?



# Ressources utiles

<https://tccmontreal.com/grand-public-insomnie>

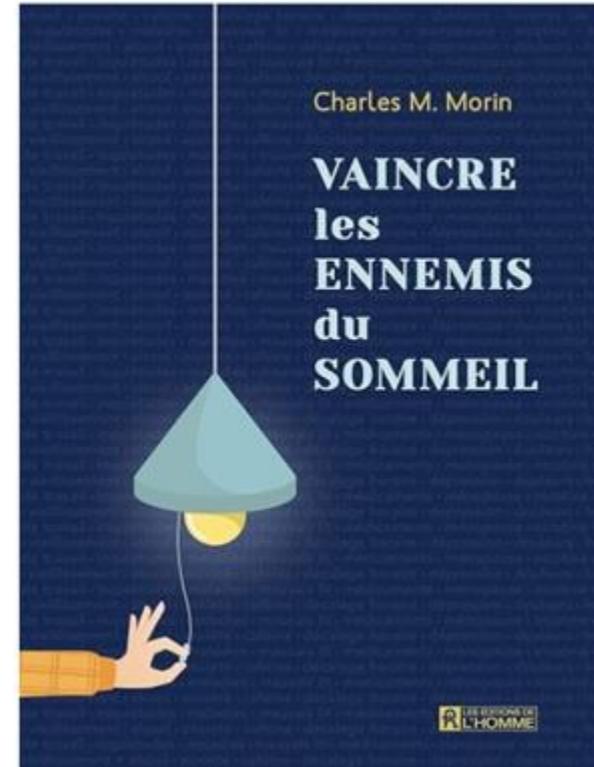
<https://dormezladessuscanada.ca>

[https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/Pr ofSante/SanteMentale/DSMDI\\_Fiche-activite-physique.pdf](https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/Pr ofSante/SanteMentale/DSMDI_Fiche-activite-physique.pdf)

<http://www.cets.ulaval.ca/>

<https://gerermadouleur.ca>

[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)



# Références

- ▼ Vaincre les ennemis du sommeil – Charles M. Morin
- ▼ Matthew Walker (2017) Why we sleep. Simon & Schuster inc.
- ▼ Krystal AD, Prather AA, Ashbrook LH. The assessment and management of insomnia: an update. World Psychiatry. 2019 Oct;18(3):337-352. doi: 10.1002/wps.20674. PMID: 31496087; PMCID: PMC6732697.
- ▼ Besson, M. (2022) Douleur et troubles du sommeil. Douleur analg. 35:63 DOI 10.3166/dea-2022-0214
- ▼ Cantin, J. F., Ouellet, M. C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I., Boutin, N. et Duchesneau, G. (2014). Guide de l'énergie : vers une meilleure gestion de la fatigue. Québec. Québec : Institut de réadaptation en déficience physique de Québec. Repéré à <http://www.irdpq.qc.ca/publications-de-lirdpq/guide-de-lenergie-vers-une-meilleure-gestion-de-la-fatigue>

## Des questions?



# Dites-nous ce que vous en pensez...



# Ne manquez pas notre prochain webinaire

Février



*Conversations sur l'arthrite: Arthrite et Exercice : Un duo gagnant*  
Avec Nathan Augeard, physiothérapeute et Lisa Hannane  
Kinésiologue

18h00 HNE

**Apprenez-en  
plus sur:**

- - Les bienfaits de l'activité physique pour les personnes vivant avec l'arthrite;
- - Des exercices simples;
- - Des solutions pratiques et des aides pour vous faire bouger

**Pour vous  
inscrire:**

**Visitez-nous à [arthrite.ca/ /soutien-et-education/webinaires-conversations-sur-l-arthrite](https://arthrite.ca/soutien-et-education/webinaires-conversations-sur-l-arthrite)**

**Merci et bonne soirée!**

# 6 bonnes habitudes à prendre contre l'arthrite en 2024

**EN SAVOIR PLUS**



