

# Fiche d'aide au repérage des facteurs limitant un sommeil de qualité et recommandations (à destination des intervenants au domicile)

## EN CAS DE PLAINE DE TROUBLES DU SOMMEIL DE LA PART D'UN BÉNÉFICIAIRE

### Repérage de signes d'apnée du sommeil :

- Plaintes répétées concernant le sommeil
- Ronflements importants ou pauses respiratoires
- Sommeil agité
- Somnolence excessive en journée
- Difficultés de concentration
- Maux de tête au réveil

### Repérage de signes évoquant un syndrome des jambes sans repos ou mouvements périodiques des membres :

- Plaintes de sensations aux jambes qui empêchent de dormir, besoin de bouger
- Sensations désagréables au niveau des membres inférieurs : picotement, fourmillement, etc...

### Repérage de causes d'hyperéveil (stress récent, surmenage, soucis, événement inhabituel)

### Repérage de signes évoquant un trouble dépressif :

- Baisse d'estime de soi, perte d'énergie et de motivation, tristesse

### Repérage de signes évoquant un trouble anxieux :

- Hypervigilience, irritabilité inhabituelle, difficultés à se concentrer

### Repérage de signes évoquant une affection médicale mal contrôlée :

- Exemple : douleur

Information sur le fait que cela a des répercussions sur le sommeil et orientation sur son médecin traitant, centre du sommeil, bilan prévention.

Information sur le fait que cela a des répercussions sur le sommeil et orientation sur son médecin traitant

## Repérage de signes d'évolution du sommeil liés à l'âge :

- Plainte de réveil nocturne
- Plainte de difficultés à s'endormir
- Nécessité de siestes régulières
- Plainte de réveil trop matinal



## Information, orientation sur son médecin traitant, centre du sommeil, bilan prévention

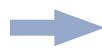
### Conseils pratiques

Éléments favorisant la régulation du rythme circadien / Il est important d'informer les bénéficiaires sur la «normalité de l'évolution» du sommeil avec l'âge

- Exposition à la lumière du jour dès le matin
- Adaptation éclairage : *lumière vive la journée, tamisée le soir*
- Éviter la lumière bleue (*écrans et Led*) le soir qui inhibe la sécrétion de mélatonine (*hormone endormissement*)
- Se coucher au premiers signes de fatigue (*bâillements, baisse attention, sensation de fraîcheur, paupières lourdes, etc...*)
- Obscurité de la chambre
- Rythmer sa journée avec les mêmes horaires de lever et repas pour réguler l'horloge biologique

## Repérage de facteurs environnementaux s'opposant au sommeil (*bruit, lumière, température...*)

- Nuisance sonore (*exemple : animal de compagnie*)
- Chambre chauffée au-dessus de 20°
- Dort avec les volets entrebâillés



## Information, orientation sur son médecin traitant, centre du sommeil, bilan prévention

### Conseils pratiques

- Limiter le bruit (*le sommeil est moins profond donc plus sensible au bruit*)
- Limiter les sources de lumière dans la chambre (*veilleuse, lumière extérieure, diode TV*)
- Privilégier les lumières plus chaleureuse le soir, plus tamisée
- Maintenir une température de chambre entre 18 et 20 ° pour favoriser la baisse de t° corporelle

## Repérage d'habitudes de vies ne favorisant pas le sommeil :

- Sort très peu en extérieur
- Utilise le portable ou tablette le soir
- Regarde la tv dans son lit l'après-midi
- Mange un repas très lourd le soir
- Fait peu d'activité physique
- Boit des boissons exitantes après 14h
- Fait des siestes de plus de 30 min
- Absence de lien social



## Information, orientation sur son médecin traitant, centre du sommeil, bilan prévention

### Conseils pratiques

- S'exposer à la lumière du jour dès le matin
- Adapter l'éclairage : *lumière vive la journée, tamisée le soir*
- Éviter la lumière bleue (*écrans et Led*) le soir qui inhibe la sécrétion de mélatonine (*hormone endormissement*)
- Limiter le temps passé au lit pour dormir
- Manger plus léger le soir, avec un féculent.
- Faire de l'activité physique : *marcher, tâches domestiques, courses, activités sportives*
- Éviter les boissons exitantes après 14h
- Faire des siestes de 20/30 minutes maximum
- Favoriser les échanges, rencontres, contacts téléphonique à l'entourage