

Fiche d'aide au repérage des facteurs limitant un sommeil de qualité et recommandations

(à destination des intervenants au domicile)

EN CAS DE PLAINTES 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 :

- Hypervigilance, 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 excitantes 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 excitantes après 14h
- Faire des siestes de 20/30 minutes maximum
- Favoriser les échanges, rencontres, contacts téléphonique à l'entourage