

Hygiène du sommeil

3. La voie de la récupération

La COVID longue peut affecter votre sommeil

Une COVID longue peut perturber les rythmes naturels de votre corps qui contribuent à renforcer un cycle veille-sommeil sain et à vous assurer un sommeil reposant et réparateur. Les personnes souffrant d'une COVID longue peuvent ressentir un état de vigilance accru au sein de leur système nerveux, ce qui rend l'endormissement, le maintien du sommeil ou l'entrée dans un état de sommeil profond plus difficile.

Le sommeil est souvent un facteur clé dans la progression de votre rétablissement après une COVID longue. Si vos habitudes de sommeil ont changé de manière significative à la suite d'une longue période de COVID, il peut être utile de commencer à tenir un journal du sommeil afin d'avoir une idée claire de la quantité de sommeil que vous obtenez et des facteurs qui peuvent avoir un impact sur votre sommeil.

Pour tenir un journal du sommeil, écrivez chaque matin quelques notes sur la durée de votre sommeil profond, la durée de votre sommeil léger ou agité, l'heure à laquelle vous vous êtes endormi et l'heure à laquelle vous vous êtes réveillé(e). Vous pouvez également noter à quel point vous vous êtes senti(e) bien reposé au réveil. Certaines technologies de suivi de l'activité permettent de le faire pour vous, si vous portez votre traceur d'activité au lit.



Ce que vous pouvez ressentir

De nombreuses personnes souffrant d'une COVID longue décrivent une sensation de « fatigue » et ont des difficultés à s'endormir ou à rester endormies. Certaines personnes constatent qu'elles dorment plus que d'habitude, mais qu'elles continuent à se sentir fatiguées ou épuisées, quelle que soit la durée de leur sommeil.

En utilisant des stratégies d'hygiène du sommeil ainsi que des stratégies cognitives ou comportementales pour renforcer des habitudes de sommeil saines, nous pouvons encourager notre corps à avoir un sommeil plus profond et plus réparateur.

Techniques pour vous aider à dormir

Réveillez-vous à la même heure chaque matin

- Se lever à la même heure chaque jour vous aidera à vous préparer naturellement à vous endormir.

Limitez les longues siestes tard dans la journée

- Si vous n'avez pas sommeil pendant les heures normales de la nuit, essayez de faire des siestes de moins de 30 minutes et plus tôt dans la journée, par exemple en fin de matinée ou en début d'après-midi.

N'essayez pas de vous « fatiguer »

- Évitez de faire de l'exercice ou des activités mentalement stimulantes le soir, car cela réveille et alerte votre cerveau.

Ayez une routine de réduction progressive

- Prévoyez du temps en début de journée pour accomplir les tâches stressantes ou importantes de votre liste de « choses à faire ». Préparez-vous à vous coucher en adoptant la même routine d'activités relaxantes 30 minutes à une heure avant le coucher (bain, lecture sous un éclairage doux, écoute de musique ou méditation conçue pour le sommeil, par exemple).

Évitez la caféine, l'alcool et la nicotine

- La caféine peut prendre plus de 8 heures pour s'estomper complètement. La nicotine est un stimulant. L'alcool peut aider à s'endormir mais empêche généralement un sommeil plus profond et plus réparateur.

Essayez une collation « somnolente »

- La recherche montre que des aliments tels que les flocons d'avoine, le fromage, les noix ou le thé à la camomille peuvent favoriser un meilleur sommeil.

Gardez une chambre froide, sombre et calme

- Cela renforce l'association entre votre lit et le sommeil. Évitez d'effectuer des activités éveillées, telles que le visionnage d'un écran ou le travail de bureau, depuis votre lit.

Ne dépassez pas 20 minutes pour vous endormir

- Après 20 minutes, essayez de vous lever pendant un court moment et de faire une activité apaisante. Une fois que vous avez sommeil, retournez au lit.

Essayez un soutien supplémentaire pour plus de confort

- Essayez de placer des oreillers sous ou entre vos genoux ou de les serrer contre votre poitrine lorsque vous êtes allongé sur le côté.

Quand parler à un médecin

Il est utile de parler à un médecin si vous avez des problèmes nouveaux ou pires avec votre sommeil. De nombreuses maladies autres que la COVID longue qui peuvent affecter le sommeil. Certains d'entre elles (telles que l'apnée du sommeil, la dépression et le trouble de stress post-traumatique [TSPT]) peuvent apparaître ou s'aggraver à la suite d'une COVID longue.

En particulier, nous vous suggérons de consulter un médecin si vous présentez un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Ronflements
- Halètement ou étouffement pendant le sommeil
- Se réveiller avec des maux de tête
- Somnolence excessive pendant la journée
- Se réveiller trop tôt et ne pas pouvoir se rendormir
- Cauchemars
- Sueurs nocturnes
- Se réveiller plusieurs fois pour utiliser les toilettes

Votre médecin peut vous faire passer d'autres tests, comme une étude du sommeil, afin d'examiner ces symptômes plus en détail.

Suppléments et médicaments pour le sommeil

Il existe de nombreux suppléments et médicaments pour vous aider à dormir.

La mélatonine (version synthétique d'une hormone) et le magnésium (un minéral) sont des suppléments en vente libre qui sont relativement sûrs et utiles pour certaines personnes. N'hésitez pas à consulter un(e) pharmacien(ne) si vous n'êtes pas sûr(e) de la dose ou de la marque à utiliser.

Il est préférable de consulter un médecin au sujet d'autres somnifères en vente libre (tels que Tylenol PM, Sleep-eze, Zzzquil et Nytol), car ils ont plus d'effets secondaires et peuvent interagir avec vos autres médicaments.

De nombreux autres médicaments nécessitent une ordonnance (par exemple, la zopiclone, la quétiapine, le clonazépam et le lemborexant [Dayvigo]). Demandez à votre médecin si l'un d'entre eux vous convient.

Quelle est la prochaine étape?

- Discutez avec votre médecin traitant ou votre pharmacien(ne) de l'utilisation en toute sécurité des aides naturelles au sommeil
- Lisez ou écoutez [un article](#) sur la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I) (Fondation du sommeil, 7 juillet 2023)
- Regardez ces vidéos liées à ce sujet :
 - [Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie \(TCC-I\)](#) par l'ADAA (Anxiety and Depression Association of America)
 - [CCDP Sleep](#) par BC Women's Hospital + Health Centre