



**Problèmes de  
SOMMEIL**  
pendant et après  
les traitements

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

**Vous ou un de vos proches avez reçu un diagnostic de cancer du sang. Le cancer et ses traitements peuvent perturber le sommeil. Découvrez comment les traitements affectent votre sommeil et quelles stratégies vous pouvez adopter pour mieux dormir.**

Cette fiche d'information vous aidera à :

- Comprendre l'impact du cancer et des traitements sur le sommeil
- Découvrir des stratégies pour gérer les difficultés de sommeil à l'hôpital et à la maison
- Reconnaître les signes nécessitant un suivi ou une intervention de votre équipe médicale
- Préparer des questions clés à poser à votre équipe de soins pour améliorer la qualité de votre sommeil

**Si vous avez de la difficulté à dormir, dites-le à votre équipe de soins. Ensemble, vous pouvez trouver des solutions qui vous aideront à mieux dormir pendant vos traitements.**



## Pourquoi avez-vous des problèmes de sommeil ?

Souvent les personnes touchées par un cancer du sang voient leur sommeil perturbé pendant et après les traitements. Voici quelques causes courantes de troubles du sommeil :

- Stress, anxiété ou dépression
- Inconfort physique (maux de tête, nausées, vomissements, douleur)
- Changements d'environnement ou de routine, comme des séjours à l'hôpital

Certains traitements peuvent aussi affecter votre sommeil, notamment :

- Stéroïdes utilisés en chimiothérapie
- Immunothérapie
- Thérapie ciblée
- Antibiotiques et antifongiques
- Antidépresseurs et médicaments qui traitent l'anxiété (anxiolytiques)

Les perturbations du sommeil peuvent aggraver d'autres symptômes tels que la douleur, la fatigue, les problèmes de concentration et l'anxiété.

## Comprendre les différents troubles du sommeil

Les différents types de troubles du sommeil ont des causes, des symptômes et des impacts sur la santé qui varient :

<b>Insomnie</b>	Souvent provoquée par le stress, la douleur, ou les effets secondaires des traitements (comme les stéroïdes). Vous pouvez avoir des difficultés à vous endormir ou vous réveiller tôt ou souvent. Cela peut entraîner une fatigue chronique et des troubles de la concentration, ce qui peut compliquer la gestion du traitement et des activités quotidiennes.
<b>Sommeil fragmenté</b>	Souvent causés par des symptômes physiques (nausées, douleurs, bouffées de chaleur) ou des séjours à l'hôpital. Les réveils fréquents perturbent les cycles naturels du sommeil. Cela peut entraîner une somnolence dans la journée, ce qui réduit l'énergie nécessaire pour faire face aux traitements.
<b>Hypersomnie</b>	Souvent liée à la fatigue intense causée par le cancer et les traitements (comme la chimiothérapie). L'hypersomnie se traduit par un besoin excessif de dormir en journée, même après une nuit complète. Cela peut réduire la productivité, la vigilance et la capacité à participer aux activités sociales.

Il est important de discuter de ces effets secondaires avec votre équipe de soins pour ajuster les traitements et optimiser votre sommeil.



## Comment améliorer votre sommeil

La première étape est d'informer votre oncologue ou votre équipe de soins des problèmes que vous avez avec le sommeil. Ils doivent connaître les effets secondaires de vos traitements, afin de mieux vous aider à les gérer.

Il existe tout de même plusieurs stratégies que vous pouvez essayer :

### Améliorer vos habitudes de sommeil

- Levez-vous et couchez-vous à la même heure tous les jours, même le week-end.
- Limitez les siestes en journée à 30 minutes et évitez de dormir en fin d'après-midi.
- Réservez votre lit uniquement pour le sommeil et l'activité sexuelle.
- Évitez de manger des repas lourds, des aliments épicés ou sucrés.
- Évitez de fumer.
- Limitez votre consommation de caféine dans les quatre à huit heures avant le coucher.
- Ne consommez pas d'alcool dans les quatre à huit heures avant le coucher.

### Gérer votre stress

- Faites régulièrement de l'exercice, mais évitez de vous entraîner dans les trois heures avant le coucher.
- Essayez de vous détendre avant de dormir : prenez un bain chaud, buvez une tisane de camomille ou pratiquez des exercices de respiration.
- Explorez des techniques relaxantes comme la relaxation musculaire, les imageries mentales ou l'hypnose.

### Créez un environnement propice au sommeil

- Retirez tous les appareils électroniques de la chambre.
- Éloignez les horloges pour éviter de les voir depuis le lit.
- Limitez votre exposition aux écrans dans les deux heures avant le coucher.
- Assurez-vous que la chambre est sombre et calme. Si besoin, utilisez des bouchons d'oreille, des rideaux phoniques ou un masque de sommeil.

## Que faire si vous n'arrivez pas à dormir ?

Si vous n'arrivez pas à vous endormir, que ce soit au coucher ou après un réveil nocturne (après être allé aux toilettes par exemple), levez-vous et sortez de la chambre. Ne revenez que lorsque vous commencez à ressentir de la somnolence.

## Suppléments en vente libre pour le sommeil

Si vous envisagez de prendre des suppléments pour améliorer votre sommeil pendant un traitement contre le cancer, parlez-en d'abord avec votre équipe de soins. Certains suppléments contre l'insomnie peuvent interagir avec votre traitement et nuire à son efficacité.

## Séjours à l'hôpital

De nombreux facteurs peuvent interférer avec la qualité et la durée du sommeil pendant une hospitalisation. Voici quelques conseils pour optimiser votre sommeil à l'hôpital.

### Maintenir vos habitudes de sommeil

- Essayez de conserver vos horaires et vos habitudes de sommeil habituels, comme à la maison (exemple, prendre une tisane avant de dormir).

### Éviter de passer la journée au lit ou à dormir

- Installez-vous dans un fauteuil, marchez dans le corridor, regardez la télévision ou lisez pour vous aider à rester alerte.
- Évitez de faire la sieste en fin d'après-midi afin de rester alerte pendant la journée et de vous endormir le soir.

### Optimiser la détente

- Demander à votre famille d'amener de la lecture ou un dispositif vous permettant d'écouter de la musique apaisante qui vous plaît.

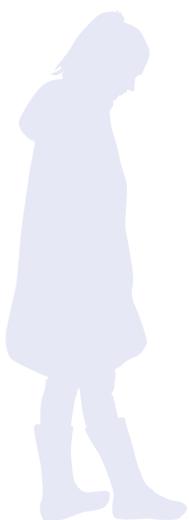
### Gérer votre environnement

- Apportez des objets personnels comme un oreiller, une couverture ou des chaussettes qui vous apportent du réconfort.
- Demandez au personnel de fermer la porte de votre chambre à certains moments pour vous isoler du bruit.
- Mettez des bouchons dans vos oreilles ou un masque sur vos yeux afin de minimiser les distractions pendant votre sommeil.

### Utilisez la médication de manière appropriée

- Si votre médecin vous prescrit des somnifères, prenez-les environ une heure avant le coucher (idéalement entre 21 h et minuit, selon votre routine).

Votre équipe de soins est là pour vous aider pendant toute la durée de votre traitement. N'hésitez pas à la contacter si vous avez des effets secondaires. De cette manière, ils pourront être traités rapidement.





### Suivez vos effets secondaires avec l'application **SLLC Appli santé**

[cancersdusang.ca/sllc-appli-sante](https://cancersdusang.ca/sllc-appli-sante)

La gestion de vos effets secondaires fait partie du traitement du cancer. Il est utile de faire un suivi de vos médicaments, de vos effets secondaires et de vos apports alimentaires et nutritionnels. Vous pouvez ensuite transmettre facilement à votre médecin les renseignements dont il a besoin pour vous proposer des modèles et des stratégies qui vous aideront.

On peut se sentir accablé quand on vit avec des troubles du sommeil. Demandez une aide médicale si vous vous sentez déprimé, si vous avez le « blues » ou si vous n'avez envie de rien et que votre humeur ne s'améliore pas avec le temps. Il peut s'agir de signes de dépression, une maladie qui doit être traitée même si vous êtes sous traitement pour un cancer du sang. Le traitement de la dépression présente des avantages importants pour les personnes vivant avec le cancer.



La SLLC remercie la D<sup>re</sup> Caroline Arbour, Ph. D. Inf., Professeure agrégée, Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal, d'avoir rédigé le contenu de cette publication.



SOCIÉTÉ DE  
LEUCÉMIE &  
LYMPHOME  
DU CANADA

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :  
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • [info@cancersdusang.ca](mailto:info@cancersdusang.ca) • [cancersdusang.ca](https://cancersdusang.ca)