

SOMMEIL ET REPOS

FICHE D'INFORMATION

Les **troubles du sommeil** et **du repos** sont fréquents après un traumatisme crânien et concernent environ **30 à 70 %** des patients. Ils peuvent avoir un impact sur la fatigue, l'humeur, l'attention et la récupération, d'où l'importance d'identifier ses difficultés et de respecter des temps de repos adaptés.

Pourquoi avoir un sommeil de qualité :



Cela permet d'améliorer les capacités de :

- Concentration
- Mémoire
- Gestion des émotions et lutte contre le stress et la dépression
- Lutte contre les maladies chroniques (cardio-vasculaire, diabète)

Le sommeil de mauvaise qualité et trop court provoque :

- Augmentation de l'appétit et prise de poids
- Lenteur de réaction
- Sensibilité à la douleur



S'accorder d'autres formes de repos :



Méditation :

- Modulation du cerveau pour s'adapter au changement
- Diminution du stress et de l'anxiété

Musique



Activité physique de faible intensité : marcher, prendre l'air...



OptimiPS-TC

Optimisation du Parcours de Soins
de patients Traumatisés Crâniens



LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER POUR OPTIMISER VOTRE SOMMEIL

Avant de dormir :

- Lumière tamisée
- Pas d'écran au coucher et au réveil
- Température plus fraîche
- Faire une activité calme/plaisante 30min avant de dormir : relaxation, musique, lecture, ...)



Dans la journée :



- Exercice physique (éviter 2h avant le coucher)
- Réduction de l'alcool (notamment le soir : diminue la qualité du sommeil)
- Limiter les siestes dans la journée. Les siestes de courte durée (15 à 45min) sont plus efficaces.
Pas de siestes après 15h (influence négative sur le sommeil de la nuit)

Dans la soirée :



- Eviter le café/thé à partir de 16h
- Repas léger le soir
- Eviter de fumer en fin de soirée

Si vos troubles persistent, parlez-en à votre médecin traitant



Conserver des bonnes habitudes :



- Rythme régulier, se lever et se coucher aux mêmes heures chaque jour
- Ne pas compenser le jour le manque de sommeil (éviter les levers tardifs, les siestes prolongées)
- Ne pas rester dans le lit quand on ne dort pas (éviter le travail, la télé, etc. dans le lit)
- Avoir une routine équivalente en semaine et en week-end



Il est utile de noter dans un **agenda du sommeil** ses horaires de coucher, lever, le sommeil effectif, les siestes, pour aider votre médecin à proposer un traitement adapté.

Pour approfondir :

https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Sommeil_un_carnet_pour_mieux_comprendre.pdf
<https://www.ameli.fr/haute-garonne/assure/sante/themes/insomnie-adulte/vivre-insomnie>
https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4892/document/apprendre-dormir-conseils_assurance-maladie.pdf