

Actualités à propos de la recherche sur la maladie de Huntington. Expliqué simplement. Écrit par des scientifiques. Pour la communauté mondiale HD.

Les simples règles pour une bonne nuit de sommeil dans la Maladie de Huntington



Les simples règles pour une bonne nuit de sommeil dans la Maladie de Huntington par le Professeur Jenny Morton

Par Prof Jenny Morton le 30 juillet 2013

Edité par Dr Ed Wild; Traduit par Laurie Galvan

Initialement publié le 25 mars 2013

Voici la seconde partie de cette édition spéciale sur les troubles du sommeil dans la maladie de Huntington, nous vous dévoilons les « règles simples pour une bonne nuit de sommeil » décrites dans la revue du Professeur Morton concernant les recherches sur le sommeil dans cette maladie.

Règles Simples pour une bonne nuit de sommeil

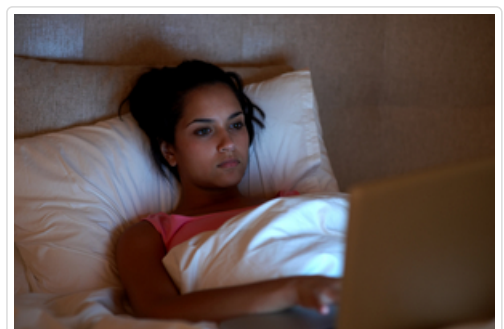
Dans la première partie de cette édition spéciale consacrée au sommeil, le professeur Morton a passé en revue les troubles du sommeil dans la MH. Ces troubles du sommeil et la perte d'un rythme quotidien dans la MH sont **communs** mais potentiellement **gérables**. Nous sommes heureux de vous présenter les **** règles Simples pour une bonne nuit de sommeil **** par le professeur Morton basées sur ce que nous savons des anomalies du sommeil dans la MH mais aussi sur les conseils provenant des recherches sur le sommeil.

Les règles sont publiées avec l'aimable permission d'Elsevier Science, de A.J. Morton, extrait de « Circadian and sleep disorder in Huntington's disease », *Experimental Neurology* 2012.

Comme toujours cet extrait est réalisé à but uniquement informatif et nous vous rappelons qu' HDBuzz n'est pas une source de conseils médicaux. Si vous avez des problèmes de sommeil, vous devriez en parler à votre médecin.

Sommeil et sieste

1. Définissez un **couvre-feu** pour aller vous coucher et installez-vous dans votre lit 30 minutes avant celui-ci.
2. Choisissez une **** heure pour vous réveillez**** vous permettant d'avoir 8 heures de sommeil. Il vous faudra surement régler un réveil pour cela. Vous devez vous lever dès que l'alarme sonne même si vous êtes encore



Tout faux ! Les ordinateurs ne doivent pas être dans la chambre, et les écrans retro-éclairés ne devraient pas être utilisés pour lire avant de se coucher.

fatigué. Deux semaines seront sûrement nécessaires pour vous habituer à dormir et vous réveiller à heure fixe. Néanmoins restez avec ces heures fixes, même le week-end jusqu'à que votre rythme du sommeil soit consolidé.

3. Etablissez des **habitudes qui vous aident à aller au lit** et vous aideront à dormir (voir plus bas "soyez prêt à aller au lit »).
4. **Évitez de faire des siestes au cours de la journée**. Si vous vous sentez fatigué, allez faire quelques choses d'autres : faites une promenade, faites la vaisselle, prenez une douche. Si vous n'avez pas d'autres choix que de faire une sieste, elle doit se limiter à 30-40 minutes et régler votre réveil pour cela.

Exercice

Pratiquez l'**exercice physique** quotidiennement mais évitez d'en faire dans les 2 heures qui précèdent le coucher.

Nourriture et boisson

1. **Pas de café** passé 4 heures après votre réveil (Par exemple, si vous vous levez à 7h, vous ne devriez plus boire de café après 11h).
2. **Pas d'alcool** dans les 2-3 heures qui précèdent le coucher (si vous vous couchez à 23h, vous ne devriez plus boire d'alcool après 20h).
3. Essayez de prendre ** votre repas ** dans les 4 heures précédant votre coucher.
4. Prenez une **légère collation** juste avant d'aller vous coucher. Les aliments riches en tryptophane peuvent être utiles tels que le lait, les yaourts, les œufs, la viande, les noisettes, les haricots, le poisson et le fromage (le cheddar, le gruyère et le fromage suisse sont particulièrement riche en tryptophane). Essayez un lait chaud avec du miel ou bien une banane.
5. **Évitez de fumer ou de chiquer du tabac** dans les 1 à 2 heures précédant le coucher. Si vous êtes fumeur, vous devriez diminuer drastiquement votre consommation de cigarette/tabac. La nicotine est une drogue puissante qui augmente le rythme cardiaque, la pression sanguine et stimule l'activité cérébrale. Si vous avez une addiction à la nicotine, les symptômes de manque peuvent vous amener à vous réveiller la nuit. Il va s'en dire qu'arrêter de fumer offre de nombreux avantages pour la santé.

Votre lit

1. Il ne devrait être utilisé que pour *dormir, lire et avoir des relations sexuelles** !
 - Ne travaillez pas au lit
 - Ne regardez pas la télévision



Votre lit ne devrait être utilisé que pour dormir, lire et avoir des relations sexuelles !

- Ne jouez pas aux jeux vidéo

1. Votre lit doit être **confortable**. Cela semble évident mais s'il est trop dur ou trop mou, vous n'allez pas bien dormir.



Si vous n'avez pas changé de matelas ces 10 dernières années, il est temps d'en acquérir un nouveau. Si vous souffrez de douleurs articulaires ou que vous aillez froid la nuit, ajouter un sur-matelas. Si vous avez froid, prenez un duvet de bonne qualité plutôt que d'accumuler plusieurs couvertures. Si vous avez chaud au milieu de la nuit, prenez 2 duvets fins dans le but d'en enlever un si besoin est. Si vous partagez votre lit avec une personne qui souffre aussi des troubles du sommeil, pour devriez penser à séparer les draps et couvertures pour ne pas avoir à vous disputer avec votre partenaire à ce sujet.

Votre chambre

Elle doit être

1. **Fraîche** (18-20 °C) mais pas froide
2. **Bien aérée**
3. **Obscure** le plus possible
4. **** Silencieuse**** le plus possible

Votre chambre ne devrait pas être équipée de télévision ou d'ordinateur. Si c'est le cas, assurez-vous que ces équipements soient éteints (pas de veilleuse allumée). Votre téléphone portable doit aussi être éteint et laissé dans une autre pièce avant d'aller au lit.

Soyez prêt à aller au lit

1- Etablissez un **** rituel pour aller vous coucher****. Par exemple : éteignez votre téléphone, mangez une collation, sortez votre chat, brossez vous les dents, allez au lit, lisez un livre pendant quelques minutes. Ou bien : sortez votre chien, éteignez votre téléphone, brossez vous les dents, allez au lit, lisez un livre pendant quelques minutes.

1. **** Soucis****

- N'amenez pas vos soucis au lit avec vous. Essayez de ne pas penser au travail, à l'école, la vie quotidienne ou bien la maladie quand vous allez vous coucher. Si vous être naturellement soucieux, essayer une méthode dite de « soucis actifs » où vous choisissez un moment en fin d'après midi pour penser activement à vos soucis. Rédigez une liste des choses qui vous préoccupent, et décidez celles que vous pouvez essayer de changer le lendemain. Essayer d'avoir un plan d'action pour chacun de vos soucis. Laissez les autres pour un autre jour.
- Ne vous souciez pas de votre sommeil. Les êtres humains ont cette incroyable capacité d'être performant même sans sommeil, mais une bonne nuit de sommeil est souvent suffisante pour rétablir la balance. Contrairement aux croyances populaires, les insomnies ne sont pas mortelles. Elles peuvent vous rendre grincheux, et à long terme avoir des effets

désastreux sur votre santé mais elles ne vous tueront pas. La quantité de sommeil essentielle à la vie n'est pas encore déterminée mais c'est sûrement moins que ce qu'un insomniaque puisse avoir, donc ne vous inquiétez pas de ne pas dormir car c'est contre-productif.

- Rappelez-vous que si vous ne dormez pas, vous pouvez toujours vous reposer. Une des principales fonctions du sommeil est de permettre au corps de se reposer. Pendant que vous dormez, vos battements cardiaques ralentissent significativement. Le simple fait de vous allonger paisiblement sur votre lit produit le même effet sur votre cœur. Il est même préférable que vous passiez 8 heures au lit à vous reposer sans dormir qu'être debout et stressé parce que vous ne dormez pas.



Etablissez un "rituel pour aller vous coucher" incluant des activités relaxantes comme prendre un bain ou lire.

S'endormir et le rester

Installez-vous dans votre position préférée pour dormir. Si vous ne vous endormez pas dans les 15-30 minutes qui suivent, levez-vous, allez dans une autre pièce, lisez un livre jusqu'à ce que vous vous endormiez. Certaines personnes trouvent le sommeil plus facilement en écoutant la radio ou en discutant d'un livre. La radio est beaucoup moins stimulante pour votre cerveau que la télévision donc écouter la radio est préférable.

Se lever au milieu de la nuit

La plupart des gens se lève une à deux fois par nuit pour différentes raisons. Si vous vous réveillez et vous ne pouvez pas vous rendormir dans les 15-20 minutes qui suivent, vous n'avez pas besoin d'insister. Levez vous du lit et quittez votre chambre si vous le désirez. Vous pouvez vous asseoir calmement, lire, écouter la radio, boire ou manger une collation, faire une activité calme telle que les mots fléchés ou prendre un bain.

- Ne travaillez pas
- Ne faites pas de tâches ménagères
- Ne regardez pas la télévision
- Ne jouez pas aux jeux vidéo
- Ne vérifiez pas vos emails
- Ne vérifiez pas vos messages sur votre téléphone

Après 20 minutes, retournez vous coucher Rappelez vous que votre sommeil commence quand vous choisissez votre couvre feu. Si vous ne dormez pas **vous ne devriez pas décaler votre heure de réveil** pour compenser. Vous devriez vous levez dans les 8 heures qui suivent votre

coucher.

Cet article est extrait de la revue récente écrite par le Professeur Morton dans "Experimental Neurology", sur les recherches concernant le sommeil dans la MH incluant les siennes. Pour plus d'informations sur notre politique d'information voir notre FAQ ...

© HDBuzz 2011-2018. Le contenu de HDBuzz est libre d'être partagé, sous la licence Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

HDBuzz n'est pas une source de conseils médicaux. Pour plus d'informations, visitez le site web
site_address [hdbuzz.net](https://fr.hdbuzz.net)

Cré le 16 janvier 2018 — Téléchargé à partir de <https://fr.hdbuzz.net/120>