

MPOC – Avoir un sommeil réparateur



Vivre avec une maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) demande beaucoup d'énergie. Cette fiche vous donne des conseils pour avoir un bon sommeil réparateur.

Pourquoi me remet-on cette fiche ?

Quand on a une MPOC, respirer et faire ses activités de tous les jours est fatigant. Bien dormir est donc important pour bien récupérer. Cela veut dire avoir une bonne qualité de sommeil. C'est plus important que dormir de nombreuses heures.

Le sommeil est aussi plus réparateur si nous ne prenez pas de médicaments pour dormir. Voici des conseils pour avoir un meilleur sommeil sans prendre de médicaments de ce genre.

Le matin

- Ayez toujours la même routine pour vous lever le matin. Évitez de traîner au lit. Évitez aussi de faire des siestes dans la journée. Les siestes ne permettent pas de récupérer. Il vaut mieux que vous soyez fatigué le soir pour bien dormir la nuit.

Le matin, levez-vous même si vous n'en avez pas envie. Puis, faites votre toilette bronchique, lavez-vous, prenez vos médicaments et déjeunez, même si vous mangez seulement un peu.



N'oubliez pas de toujours respecter votre rythme et faites attention à votre essoufflement pendant cette routine.

Dans la journée

- Faites de l'exercice tous les jours. Les bienfaits de l'activité physique sur la qualité du sommeil sont prouvés. Vous pouvez varier l'intensité. Faites plus d'exercice un jour et moins le jour d'après, par exemple. Ou faites un programme d'exercices aujourd'hui et une marche le lendemain.
- Soyez actif pendant la journée, mais gérez bien votre énergie. Par exemple, quand vous faites vos tâches ménagères, comme la vaisselle ou les repas, faites-les lentement. Vous pouvez aussi faire les activités plus difficiles en plusieurs étapes. Cela permet de tout faire, mais plus lentement.
- Ne pensez pas à la difficulté de ce qu'il y a à faire. Pensez plutôt au bien que cela vous fait quand vous avez réussi à le faire.



Le soir

- Évitez les repas lourds et copieux. Prenez plutôt des repas légers et faciles à digérer. Ainsi, la digestion vous essouffle moins et ne vous empêche pas de dormir.
- Ne prenez pas de boissons stimulantes 4 heures avant d'aller au lit : thé, café, lait au chocolat, tisane à la menthe ou autres boissons avec de la caféine. Ainsi, vous vous endormez plus vite et votre sommeil n'est pas perturbé.
- Évitez le stress de certaines discussions ou émissions de télé. Votre état d'esprit sera plus calme et détendu. Cela permet de s'endormir plus vite et peut éviter de faire de mauvais rêves.
- Évitez les écrans et les lumières fortes 2 heures avant d'aller vous coucher. Ils stimulent beaucoup le cerveau. Tamisez les lumières.
- Mettez en place une routine qui amène au calme. Elle indique au corps que ce sera bientôt l'heure de dormir. Vous pouvez par exemple faire une activité calme comme lire ou faire des exercices de relaxation et de respiration. Allez au lit à la même heure tous les soirs.



Que faire si je dois annuler ou changer un rendez-vous ?

Appelez le Centre des rendez-vous du CHUM, du lundi au vendredi, entre 7 h 30 et 16 h 30.

 **514 890-8051**

À qui demander de l'aide ou poser des questions ?

Pour tout souci de santé lié à votre MPOC, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM ?

Vous avez des questions sur votre état de santé ? Une infirmière peut vous aider.



RESSOURCES UTILES

Programme national
« Mieux vivre avec une MPOC »
livingwellwithcopd.com

Vidéo Youtube du Service régional de soins à domicile (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal).

[Youtube.com](https://www.youtube.com)

Vidéo accessible par le site du ciuss.

ciuss-estmtl.gouv.qc.ca

Onglet Soins et services → Soins à domicile
- Maladies pulmonaires chroniques
→ capsules vidéo en français sur la gestion de l'essoufflement → Aller se coucher

Les fiches santé sur la MPOC

Voir le lien ci-dessous.

Taper « MPOC » dans la barre de recherche.

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca