
CIPSRT
Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP
Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

SOMMEIL 101

Trousse à outils
pour
le personnel de la sécurité publique

Les outils de la trousse ont été créés et fournis par Dre C. Carney dans le cadre du cours Sommeil 101



Vous sentez-vous somnolent durant la journée?

Dans les situations suivantes, quelle est la probabilité que vous vous assoupissiez ou que vous tombiez endormi plutôt que de vous sentir fatigué? On fait référence à votre mode de vie habituel ces derniers temps. Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

Utiliser l'échelle ci-dessous en choisissant le chiffre approprié à chaque situation :

- 0 = ne m'assoupirais jamais
- 1 = peu de chances de m'assoupir
- 2 = chances modérées de m'assoupir
- 3 = beaucoup de chances de m'assoupir

Situation

Chances de m'assoupir

0 1 2 3

Assis en lisant regardant la télé

Assis et inactif dans un endroit public (p. ex., théâtre ou réunion)

Passager d'une voiture, depuis au moins une heure d'affilée

Allongé pour une sieste lorsque les circonstances le permettent

En position assise au cours d'une conversation

Tranquillement assis à table après un repas sans alcool

Dans une voiture immobilisée dans un embouteillage

Le total est 10 ou plus? Oui, alors parlez à votre médecin; vous pourriez devoir subir un examen de sommeil.



Présentez-vous des facteurs de risque liés à l'apnée du sommeil?

Pour chaque réponse, donnez le score 1 si vous choisissez Oui, et 0 pour Non.

Oui Non

Ronflez-vous fort et avec persistance (presque chaque nuit)?

Vous sentez-vous fatigué et somnolent pendant la journée?
(Si vous avez obtenu un score de 10 ou plus sur l'échelle du sommeil ci-dessus, vous devriez répondre oui)

Quelqu'un a-t-il observé que vous arrêtez de respirer pendant votre sommeil?

Êtes-vous atteint d'hypertension artérielle?

Calculer votre IMC. Est-il supérieur à 35?

Avez-vous 50 ans ou plus?

Votre tour de cou est-il supérieur ou égal à 40 cm?
(Votre tour de cou est-il supérieur ou égal à 15,7 pouces?)

Êtes-vous un homme?

Si vous avez répondu oui à plus de 3 questions, parlez à votre médecin; vous pourriez devoir subir un examen de sommeil.



Insomnie

L'insomnie vous inquiète-t-elle?

1. Veuillez estimer la gravité actuelle de vos problèmes d'insomnie :

Aucune (0) Peu (1) Moyenne (2) Grave (3) Très Grave (4)

Difficultés à s'endormir

Difficultés à rester endormi

Se réveiller trop tôt le matin

Très satisfait (0) Modérément satisfait (2) Très insatisfait (4)

2. Jusqu'à quel point êtes-vous satisfait ou insatisfait de votre sommeil actuel?

Pas du tout (0) Un peu (1) Quelque peu (2) Beaucoup (3) Énormément (4)

3. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos problèmes de sommeil PERTURBENT votre fonctionnement quotidien?

(p. ex., pendant la journée, au travail/tâches quotidiennes, concentration, mémoire, humeur, etc.)

4. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil sont APPARENTES pour les autres en ce qui concerne la détérioration de votre qualité de vie?

5. À quel point êtes-vous INQUIET/préoccupé à propos de vos difficultés de sommeil?

Additionnez les points. Votre score est de 10 ou plus? Vous semblez avoir un problème d'insomnie.

Conseils pour un bon sommeil malgré l'insomnie

1. Levez-vous à une heure régulière.
2. Détendez-vous une heure avant d'aller au lit.
3. N'allez pas au lit si vous n'êtes pas somnolent.
4. Si vous avez tendance à traiter plein d'information et régler plein de choses au lit, essayez de réserver du temps plus tôt dans la soirée à la résolution de problèmes.
5. N'utilisez pas le bouton *snooze*.
6. Lorsque vous vous sentez fatigué, bougez. Recherchez la clarté.
7. Accordez la priorité à l'activité physique, au soleil et à la lumière pendant la journée.
8. Rappelez-vous que c'est tout à fait normal d'avoir un sommeil interrompu 1 à 2 fois par semaine. L'anxiété et les préoccupations au sujet du sommeil peuvent contribuer à ce que l'insomnie occasionnelle s'aggrave et devienne de l'insomnie chronique.

Conseils pour atténuer l'insomnie chronique

1. Levez-vous à une heure régulière.
2. Détendez-vous une heure avant d'aller au lit.
3. Évitez les activités éveillées au lit. Vous pouvez faire une exception pour le sexe.
4. N'allez pas au lit si vous n'êtes pas somnolent.
5. Si vous restez éveillé pendant plus de 20 minutes, sortez du lit et n'y retournez pas tant que vous ne vous sentirez pas somnolent.
6. Si vous avez tendance à traiter plein d'information et régler plein de choses au lit, essayez de réserver du temps plus tôt dans la soirée à la résolution de problèmes.
7. N'utilisez pas le bouton *snooze*.
8. Lorsque vous vous sentez fatigué, bougez. Recherchez la clarté.
9. Ne faites pas de sieste durant la journée, à moins que ce soit par prudence (p. ex. si vous vous sentez somnolent).
10. Accordez la priorité à l'activité physique, au soleil et à la lumière pendant la journée.
11. Si vous souffrez d'une condition connexe qui aggrave l'insomnie, comme le trouble de stress post-traumatique, la dépression, la toxicomanie, ou la douleur chronique, faites-vous soigner. Si vous n'êtes pas satisfait des soins, changez de prestataire. La thérapie cognitive comportementale est un traitement de courte durée, fondé sur des données probantes, qui atténue une vaste gamme de maladies : <https://cacbt.ca/en/certification/find-a-certified-therapist/>.

12. Souvenez-vous que le corps est doté d'un mécanisme intégré qui compense l'insomnie, alors laissez-le faire son travail. L'anxiété et les préoccupations à propos du sommeil ne font qu'aggraver la situation.
13. Si vous souffrez d'insomnie chronique et que vous avez besoin de traitement, la thérapie cognitive comportementale pour l'insomnie est un traitement de courte durée fondé sur des données probantes qui aide à remédier à l'insomnie. La thérapie est efficace qu'elle soit individuelle, en groupe, sur Internet, ou sous forme de guide pratique www.drcolleencarney.com. Pour trouver un prestataire près de chez vous, consultez la carte des spécialistes de la médecine du sommeil de la Société canadienne du sommeil (en construction) au <https://scs-css.ca/carte-des-specialistes/> ou écrivez un courriel à sadlab@ryerson.ca en expliquant ce que vous cherchez.

Conseils à propos de la somnolence

1. Cherchez à savoir ce qui vous rend somnolent. Somnoler peut être dangereux.
 - Répondez au questionnaire sur l'Apnée du sommeil ci-dessus. Consultez votre médecin si vous obtenez un score de 3 ou plus.
 - Examinez vos habitudes de sommeil et déterminez si vous passez assez de temps au lit. Si vous vous endormez en moins de 10 minutes en moyenne, augmentez le temps passé au lit de 30 minutes chaque nuit, pendant une semaine. Cela améliore-t-il la situation? Si oui, vous vous privez peut-être de sommeil sans vous en rendre compte.
 - Somnoler sans en comprendre la raison pourrait nécessiter une visite chez le médecin.
 - Cela se produit-il uniquement après un quart de 24 heures sur appel? C'est une réaction compréhensible, suivez les conseils ci-dessus.
2. Si vous êtes somnolent, ne conduisez pas et n'opérez pas de machinerie lourde, car vos facultés sont affaiblies.
3. Pour atténuer la somnolence, faites une sieste.
4. Lorsque vous ne pouvez pas faire de sieste, utilisez la lumière ou le soleil pour augmenter votre vigilance.
5. Allez marcher. L'exercice physique peut contribuer à augmenter la vigilance.
6. Les stimulants comme la caféine sont efficaces à court terme, mais ne constituent pas une bonne stratégie à long terme.
7. Si la somnolence persiste même en utilisant ces stratégies, parlez-en à votre médecin. Il en examinera les causes et pourra vous prescrire certains médicaments.

Conseils concernant l'apnée du sommeil

1. Utilisez votre masque. Cela préviendra le développement de maladies. Garder les voies respiratoires ouvertes vous empêchera d'arrêter de respirer et d'être privé d'oxygène. Rappelez-vous que ce n'est pas un appareil pour dormir, mais un appareil pour « sauver la vie ».
2. Défendez vos intérêts. Vous méritez d'obtenir un masque ou une alternative qui vous convient. Assurez-vous de bénéficier du service à la clientèle après achat.
3. Gardez votre équipement propre et en bonne condition.
4. Pour un meilleur confort, utilisez un humidificateur.
5. Évitez de fumer ou de consommer de l'alcool.
6. Trouvez du soutien auprès d'autres membres de votre collectivité qui souffrent d'apnée du sommeil <https://dormezladessuscanada.ca/evenements-et-support/groupes-de-soutien-aux-patients/> ou songez à créer votre propre page sur Facebook, ou un groupe sur MeetUp.
7. Si vous avez l'impression d'étouffer ou si vous paniquez, exercez-vous à porter le masque dans des situations moins angoissantes. Attendez que votre niveau de stress/énervement diminue de moitié avant d'arrêter de vous exercer. Essayez ensuite dans une situation plus stressante. Par exemple :
 - enez le masque et couvrez le nez et la bouche; exercez-vous à respirer alors que la machine est allumée et que vous êtes éveillé. Commencez par de courtes périodes (1 à 5 minutes) et progressez lentement pendant des périodes plus longues.
 - Portez le masque sur le nez et la bouche, les courroies sur la tête. Exercez-vous à respirer avec la CPAP lorsque vous êtes éveillé. Portez le masque pendant de plus longues périodes jusqu'à ce que vous soyez à l'aise de le porter pour une période de 15 à 20 minutes.
 - Faites une sieste ou allongez-vous simplement pour vous reposer pendant la journée, alors que la machine est allumée et le masque en place.
 - Utilisez la CPAP le soir en vous couchant. Si vous vous apercevez que vous avez enlevé le masque, remettez-le en place.

Conseils si vous avez de la difficulté avec le masque de ventilation en pression positive

- Recevoir un diagnostic d'apnée du sommeil est difficile parce que plusieurs personnes qui souffrent d'apnée n'ont aucun problème de sommeil, et elles considèrent « très bien dormir ». En privant continuellement le corps d'oxygène, l'apnée détériore de nombreux systèmes vitaux. Souvenez-vous que le masque n'est pas un appareil pour dormir, mais bien un appareil pour « sauver la vie ». L'apnée mène à de nombreuses maladies chroniques qui nuiront à votre

qualité de vie future, et sera probablement une des causes secondaires de votre décès. En gardant les voies respiratoires ouvertes durant le sommeil vous vous protégez.

- Recevoir un diagnostic d'apnée du sommeil est difficile, lorsque vous connaissez peut-être plusieurs personnes diagnostiquées qui doivent utiliser un masque dispendieux, et vous soupçonnez le diagnostic d'être une arnaque pour la vente des appareils. La plupart des centres sur les troubles du sommeil n'ont aucun lien avec les fournisseurs de masque, sauf qu'ils connaissent les fournisseurs qui offrent le meilleur service, et vous les recommanderont plutôt que ceux qui n'aident pas. Si la plupart des personnes évaluées pour l'apnée reçoivent un diagnostic, il ne s'agit pas d'un complot. C'est plutôt la sensibilité du test de dépistage qui fait que seules les personnes à risque élevé de souffrir d'apnée seront testées. Si vous êtes un homme d'un certain âge et un cou épais, que ce soit causé par l'embonpoint ou la musculation, vous faites partie du groupe le plus à risque, et vos amis dans la même situation seront probablement aussi diagnostiqués.
- Recevoir un diagnostic d'apnée du sommeil est difficile parce que le masque paraît tellement inconfortable, voire embarrassant. En pensant que le masque n'est pas très attrayant, certains s'inquiètent de leur intimité. Par contre, n'oubliez pas que personne ne trouve le ronflement sexy! Ce qui est important, c'est que l'apnée nuit au fonctionnement sexuel et peut entraîner la dysfonction érectile.
- Recevoir un diagnostic d'apnée du sommeil est difficile parce que le masque vous « met à bout » ou que vous voulez « l'arracher de votre visage ». C'est une réaction courante, puisque ce n'est pas naturel de dormir avec quelque chose qui couvre les voies respiratoires. Si vous enlevez le masque durant la nuit, remettez-le simplement en place lorsque vous vous en rendez compte. Si vous vous sentez anxieux ou irrité par le flot d'air, suivez les étapes suivantes afin de vous habituer à la sensation :
 1. Assoyez-vous confortablement pendant la journée, et allumez la machine CPAP. Tenez le masque à quelques pouces de votre visage. Notez votre niveau de tension/irritation/anxiété sur une échelle de 0 à 100. Continuez de tenir le masque pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que votre score de tension/anxiété diminue de moitié, ou soit inférieur à 40. Répétez cette étape à quelques reprises durant la semaine. Lorsque vous n'éprouvez plus d'anxiété ou de tension, passez à l'étape 2.
 2. Assoyez-vous confortablement pendant la journée et allumez la machine CPAP. Tenez le masque appuyé sur votre visage avec vos mains et non à l'aide des courroies. Notez votre niveau de tension/irritation/anxiété sur une échelle de 0 à 100.

Tenez le masque pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que votre score de tension/anxiété diminue de moitié, ou soit inférieur à 40. Répétez cette étape à quelques reprises durant la semaine. Lorsque vous n'éprouvez plus d'anxiété ou de tension, passez à l'étape 3.

3. Assoyez-vous confortablement pendant la journée, et allumez la machine CPAP. Attachez le masque sur votre visage à l'aide des courroies. Notez votre niveau de tension/irritation/anxiété sur une échelle de 0 à 100. Portez le masque pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que votre score de tension/anxiété diminue de moitié, ou soit inférieur à 40. Répétez cette étape à quelques reprises durant la semaine. Lorsque vous n'éprouvez plus d'anxiété ou de tension, passez à l'étape 4.
4. Essayez de faire une sieste sur le sofa pendant la journée avec la machine CPAP. Peu importe que vous dormiez ou non. Notez votre niveau de tension/irritation/anxiété sur une échelle de 0 à 100. Tenez le masque pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que votre score de tension/anxiété diminue de moitié, ou soit inférieur à 40. Répétez cette étape à quelques reprises durant la semaine. Lorsque vous n'éprouvez plus d'anxiété ou de tension, passez à l'étape 5.
5. Que vous dormiez ou non n'a aucune importance. Notez votre niveau de tension/irritation/anxiété sur une échelle de 0 à 100. Si vous êtes incapable de dormir, vous pouvez arrêter après environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que votre score de tension/anxiété diminue de moitié, ou soit inférieur à 40. Répétez cette étape à quelques reprises durant la semaine. Lorsque vous n'éprouvez plus d'anxiété ou de tension, passez à l'étape 6.
- 6) Commencez votre nuit de congé avec la CPAP allumée. Notez votre niveau de tension/irritation/anxiété sur une échelle de 0 à 100. Si vous êtes incapable de dormir, vous pouvez arrêter après environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que votre score de tension/anxiété diminue de moitié, ou soit inférieur à 40. Répétez cette étape à quelques reprises durant la semaine. Lorsque vous n'éprouvez plus d'anxiété ou de tension, gardez le masque et commencez à l'utiliser régulièrement. La CPAP vous protégera des maladies qu'entraîne habituellement l'apnée, vous aurez plus d'énergie et serez plus alerte pendant la journée.

Conseils concernant le travail par quarts

1. Avoir un horaire régulier est important les jours de congé. Levez-vous à la même heure.
2. Lorsque possible, faites une sieste avant votre quart de travail.
3. Si vous avez la possibilité de dormir lorsque vous êtes sur appel et que vous êtes somnolent, dormez. Lorsque vous ne vous sentez plus somnolent, ou que c'est l'heure de réveil de votre « journée de congé », levez-vous.
4. Les stimulants comme le café peuvent améliorer la vigilance, cependant, environ 6 heures plus tard, vous vous sentirez fatigué et pourriez devoir utiliser une différente stratégie.
5. L'exercice et la lumière représentent des alternatives ou des substituts pour le café.
6. Faites un test de « somnolence » avant de prendre le volant à la fin de votre quart de travail. Si vous vous sentez somnolent, prévoyez d'autres moyens de rentrer à la maison.
7. Après avoir terminé votre quart de travail, détendez-vous et relaxez avant d'aller au lit. Prenez le temps de faire la transition entre votre personnalité de travail et celle de la maison.
8. Si vous devez dormir pendant la journée, assurez-vous que votre chambre soit tranquille, sans bruit (un ventilateur ou une machine/appli antibruit), et sombre (pensez à des rideaux opaques), et évitez les températures extrêmes (certains mettent le chauffage en mode d'économie d'énergie, qui peut nuire au sommeil).
9. N'oubliez pas que le travail par quarts n'est pas naturel, donc soyez patients si vous dormez mal, ou si vous n'êtes pas dans votre assiette le jour suivant. Prenez soin et attention si vous vous sentez somnolent.

EXEMPLE D'HORAIRE de quarts de 24 heures commençant à 7 heures, sans interruption ;-)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7-8 h	Réveil						
8-9 h	Sortie du lit	Sortie du lit, travail	Sortie du lit	Sortie du lit	Sortie du lit, travail	Sortie du lit	Sortie du lit
9-10 h							
10-11 h							
11-12 h							
12-13 h							
13-14 h							
14-15 h							
15-16 h							
16-17 h	Sieste			Sieste			
17-18 h	Douche, repas			Douche, repas			
18-19 h	Se rendre au travail	Retour à la maison		Se rendre au travail	Retour à la maison		
19-20 h	Travail	Repas, rester actif		Travail	Repas, rester actif		
20-21 h							
21-22 h							
22-23 h		Se détendre			Se détendre		
23-24 h	S'allonger si possible*	Dormir	Dormir	S'allonger si possible*	Dormir	Dormir	Dormir
24-1 am							
1-2 am							
2-3 am							
3-4 am							
4-5 am							
5-6 am							
6-7 am							

*« S'allonger si possible » représente une occasion de dormir, alors qu'en réalité, le travail pourrait interrompre ces périodes de repos, ou qu'il pourrait être difficile de dormir dans de telles circonstances. Par conséquent, vous pourriez subir une privation de sommeil, et il sera nécessaire de faire des siestes et de porter attention à la somnolence.

Note : Dans le texte, le genre masculin est utilisé au sens neutre et désigne les femmes autant que les hommes.

Ressources générales

Des ressources de relaxation gratuites et un lien pour la tenue d'un journal du sommeil écrit (en anglais) : www.drcolleencarney.com.

De l'aide gratuite sur le sommeil pour les ados (en anglais) : www.dozeapp.ca ainsi que l'appli Goodnight mind for teens (en anglais) <https://www.dozeapp.ca/> sur Apple store.

Un journal du sommeil gratuit (en anglais) www.consensussleepdiary.com.

Les appareils pour suivre la forme physique ne sont pas fiables pour ceux qui dorment mal, et peuvent mener à des problèmes de sommeil.

Aide-mémoire pour un journal sur le « sommeil normal » (moyenne d'une semaine ou deux)

- Le temps normal pour s'endormir (appelé latence d'endormissement) est de 10 à 30 minutes.
- Temps normal d'éveil après s'être endormi (appelé état d'éveil après l'endormissement) est de 30 minutes.
- Le ratio normal de temps endormi au lit (appelé efficacité du sommeil) est de 85 à 90 % (un ratio supérieur à 90 % indique la somnolence, et un ratio inférieur à 85 % suggère l'insomnie ou peut-être trop de temps passé au lit).
- La durée normale de sommeil pour un adulte varie entre 6 et 9 heures, et peut différer selon les personnes.

Une carte des spécialistes en médecine du sommeil au Canada est en construction, dont voici le lien : <https://scs-css.ca/carte-des-specialistes/>

Groupes de soutien pour les personnes atteintes de troubles du sommeil :

<https://dormezladessuscanada.ca/evenements-et-support/groupes-de-soutien-aux-patients/>

Guides pratiques sur l'insomnie (en anglais) :

Carney, C.E. & Manber, R. (2013). *Goodnight Mind: Turn Off Your Noisy Thoughts and Get a Good Night's Sleep*. New Harbinger Press, Oakland, CA.

Guide pratique sur les problèmes de sommeil chez les ados (en anglais) :

Carney, C. E. (2020). *Goodnight Mind for Teens*. New Harbinger Press, Oakland, CA.