

Se préparer à parler du sommeil avec son médecin

Des étapes simples pour vous aider à vous sentir préparé et soutenu pendant que vous attendez votre rendez-vous



Faites le suivi de votre sommeil

Faites le suivi de la structure de votre sommeil à l'aide du journal du sommeil fourni sur le site Web DetteDeSommeil.ca.

Un journal du sommeil vous aidera à suivre l'heure à laquelle vous allez au lit, l'heure à laquelle vous vous réveillez, la fréquence à laquelle vous vous réveillez pendant la nuit et à quel point vous vous sentez reposé le matin. Votre médecin utilisera ces renseignements lors de votre évaluation afin de faciliter le diagnostic et la planification du traitement.

1



Connaissez vos antécédents médicaux

Votre médecin aura besoin d'un tableau complet de votre état de santé pour vous recommander le traitement qui vous convient le mieux.

Préparez-vous à mentionner :

- Tout problème de santé (diabète, migraine ou troubles de santé mentale, entre autres)
- Les médicaments sur ordonnance ou les produits en vente libre que vous prenez, de même que les suppléments ou remèdes à base de plantes médicinales
- Vos expériences antérieures avec des médicaments ou d'autres traitements
- Vos allergies ou sensibilités aux médicaments
- Vos antécédents familiaux de troubles du sommeil, le cas échéant

2



Comprenez vos options

Le savoir, c'est le pouvoir! Comprendre les options de traitement de l'insomnie disponibles au Canada peut vous aider à avoir une conversation éclairée et productive avec votre médecin.

Avant votre rendez-vous, nous vous recommandons de lire les options qui s'offrent à vous. Votre médecin peut vous aider à déterminer ce qui convient le mieux à votre situation.

Options de traitement disponibles

Hygiène du sommeil

Les approches et stratégies pouvant améliorer la qualité du sommeil. Bien qu'on ne considère pas l'hygiène du sommeil comme un traitement de l'insomnie, elle constitue un élément important de la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I).

Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I)

Une approche axée sur la discussion peut vous aider à déterminer et aborder les pensées, sentiments ou comportements associés à vos troubles du sommeil.

Produits en vente libre

Ce sont des produits qui sont en vente libre dans la plupart des pharmacies. Bien qu'ils puissent aider à lutter contre l'insomnie occasionnelle, nombre d'entre eux ne sont pas cliniquement approuvés pour le traitement de l'insomnie et ne sont pas

destinés à une utilisation à long terme. Certains produits en vente libre ont une efficacité douteuse ou causent des effets secondaires potentiellement dangereux qui peuvent l'emporter sur leurs avantages. Il est donc important de parler à votre médecin ou votre pharmacien avant de commencer à utiliser un nouveau produit.

Médicaments sur ordonnance

On peut recommander des médicaments sur ordonnance aux personnes ayant de la difficulté à dormir pour cause d'insomnie. Il existe de nouveaux médicaments sur ordonnance qui ne causent pas de dépendance physique, qu'on peut utiliser à long terme et qui favorisent un rythme sommeil-éveil physiologique avec un impact minimal sur le fonctionnement le lendemain.

Lorsque vous envisagez de prendre un médicament, il est important d'en parler à votre médecin afin d'en comprendre les avantages et les effets secondaires potentiels en fonction de votre situation personnelle.

3



Préparez vos questions

Le fait de préparer des questions pour votre médecin peut faciliter la conversation. Vous trouverez ci-dessous quelques questions fréquentes que vous pouvez poser à votre médecin, mais nous vous invitons à y ajouter les vôtres.

4

Voici quelques exemples de questions :

- Quelles sont les causes possibles de mes troubles du sommeil?
- Comment mes autres problèmes de santé peuvent-ils nuire à mon sommeil?
- Puis-je modifier mon mode de vie pour améliorer mon sommeil?
- Quelles options de traitement accessibles puis-je adopter si des changements à mes habitudes quotidiennes ne suffisent pas?
- Existe-t-il différents types de médicaments pour l'insomnie et comment agissent-ils?
- Pendant combien de temps devrai-je prendre un médicament s'il s'agit du traitement recommandé?
- Comment puis-je réduire le risque de dépendance ou de somnolence matinale lorsque je prends un médicament sous ordonnance?
- Quand dois-je prendre un rendez-vous de suivi avec vous?

Mes questions :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Dites à votre médecin à quel point le sommeil de mauvaise qualité affecte votre vie de tous les jours et votre santé en général. N'oubliez pas que votre santé est ce qui compte le plus. Sachez que vous n'êtes pas seul(e) et qu'il existe des traitements sûrs et efficaces pour l'insomnie.

Qu'est-ce que l'insomnie?

Avant votre rendez-vous, il peut être utile d'en savoir plus sur l'insomnie, sa définition, son influence sur l'organisme et l'importance d'obtenir de l'aide.

L'insomnie, c'est avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi. L'insomnie peut être de courte durée (aiguë) ou de longue durée (chronique). Si elle n'est pas traitée, l'insomnie peut avoir de graves conséquences sur le corps et le bien-être général.

Symptômes quotidiens de l'insomnie

Vous pourriez déjà très bien connaître certains de ces symptômes.



Jour

- Fatigue et épuisement le jour
- Mauvais fonctionnement émotionnel, mental, physique et social



Night

- Difficulté à rester endormi ou à s'endormir
- Ne pas se réveiller quand on le souhaite
- Ne pas se sentir reposé après le sommeil

Risques de l'insomnie à long terme pour la santé

Les troubles chroniques du sommeil, ou l'insomnie, peuvent aggraver :

- Troubles de santé mentale
- Diabète de type 2
- Prise de poids et obésité
- Hypertension
- Autres troubles de santé chroniques

De plus, la périménopause et la ménopause augmentent la probabilité de développer des troubles du sommeil chroniques.

N'oubliez pas que pour mieux dormir, il faut d'abord parler du problème.

En comprenant vos habitudes de sommeil et en parlant à votre médecin, vous faites le premier pas vers le sommeil réparateur que vous méritez. **Il existe des traitements sûrs et efficaces pour l'insomnie et votre médecin peut vous aider à trouver celui qui vous convient.**