

RECOMMANDATIONS TELEPHONIQUES POUR LE SOMMEIL A DONNER AUX PATIENTS PSYCHIATRIQUES DANS LE CONTEXTE COVID-19 & CONFINEMENT

Docteur Thierry Bottai, Psychiatre
Pôle de Psychiatrie Générale – Centre Hospitalier de Martigues

Le coronavirus covid-19 à l'origine de l'épidémie actuelle est un virus respiratoire. Il existe beaucoup de virus respiratoires, en hiver notamment, à l'origine de rhumes ou de grippe. Le coronavirus actuel est donc un virus de plus. On peut être infecté ou non.

Dans le cadre du confinement :

- On ne peut plus exercer ses activités habituelles.
- On reste enfermé chez soi.
- On subit une modification de nos rythmes de vie habituels.
- On perd nos relations interpersonnelles habituelles.
- On peut être inquiet et angoissé.
- On risque d'avoir des difficultés de sommeil.

La réponse aux difficultés de sommeil durant le confinement :

La réponse n'est pas de prendre systématiquement des médicaments pour dormir appelés hypnotiques.

De simples mesures comportementales permettront de mieux dormir.

Dans la journée :

- 1/ se réveiller tous les jours à la même heure, de préférence avant 9h30 du matin.
- 2/ une fois réveillé, se lever et sortir du lit.
- 3/ ouvrir les fenêtres et profiter de la lumière du jour.
- 4/ ne plus retourner au lit avant 21 heures minimum.
- 5/ ne pas dormir dans la journée, même dans le canapé.
- 6/ en cas de fatigue ou de tension nerveuse, seule une petite sieste de 20 minutes est autorisée en début d'après-midi (mettre le réveil).
- 7/ essayer d'avoir de l'activité physique dans la maison, ménage par exemple.
- 8/ il est possible de sortir de chez soi pour une activité physique individuelle à proximité de la maison. (avoir alors son autorisation de déplacement dérogatoire remplie et une pièce d'identité sur soi)

Dans la soirée :

- 9/ ne pas manger trop lourdement le soir.
- 10/ regarder la TV à une certaine distance et ne pas mettre le son trop fort, arrêter 2 heures avant le coucher.
- 11/ limiter la consommation d'alcool (sommeil fragmenté moins récupérateur).
- 12/ arrêter de boire du café ou du thé (excitants).
- 13/ limiter la consommation de tabac (excitant).
- 14/ ne plus travailler ou regarder l'ordinateur ou la tablette ou le smartphone 2 heures avant le coucher..
- 15/ si on a des soucis, y consacrer une demi-heure de réflexion avec un papier et un stylo en début de soirée, puis arrêter même si les solutions ne sont pas trouvées (reporter au lendemain).
- 16/ développer des routines d'apaisement : musique apaisante, exercice de relaxation, bain ou douche, tisane, etc.
- 17/ avoir une chambre calme, fraîche, sans trop d'éclairage (l'éclairage doit être tamisé et pas blanc) et silencieuse (pas d'horloge bruyante par exemple)
- 18/ n'aller se coucher que lorsqu'on est somnolent.
- 19/ se rappeler que le lit n'est fait que pour dormir (pas pour le travail, ni pour la TV, ni pour manger).
- 20/ ne pas regarder l'heure.
- 21/ la lecture avec une lampe de chevet est aussi une bonne routine d'endormissement.
- 22/ si on n'arrive pas à s'endormir, il vaut mieux se lever et reprendre dans la maison des activités apaisantes. Retourner au lit de nouveau quand on est somnolent.

Justificatifs :

Notre biologie montre que nous sommes des animaux mammifères diurnes.

Nous sommes programmés biologiquement pour être éveillé dans la journée et pour dormir la nuit.

Notre sommeil dépend :

- de nos horloges biologiques
- du temps passé éveillé
- des stimulations autour de nous

Nos horloges biologiques dépendent de la lumière du jour. Tous les écrans : télévision, ordinateur, tablette, smartphone, imitent la lumière du jour et nous empêchent de dormir.

Notre temps de sommeil est d'environ 7 heures en moyenne.

Si on passe 10 heures au lit, pendant 3 heures, on ne dort pas et cela nous énerve. Il faut donc limiter le temps passé au lit.

Si on dort dans la journée, on subit 3 complications :

- de la fatigue
- de la mauvaise humeur
- de la difficulté voire de l'impossibilité à dormir le soir

La fatigue n'est pas forcément de la somnolence qui est l'envie de dormir : quand on est fatigué, il faut se reposer, quand on a sommeil, il faut dormir.

La chaleur empêche de dormir.

Le bruit empêche de dormir.

La plupart des médicaments hypnotiques ou somnifères favorisent l'endormissement mais ne donnent pas forcément un meilleur sommeil réparateur. Par contre, ils permettent d'oublier que l'on a mal dormi.

Martigues le 18 mars 2020