



Gestion de l'insomnie et des troubles du sommeil associés au myélome et à son traitement

InfoFeuille

Le myélome multiple et les nouveaux traitements utilisés pour combattre ce cancer du sang peuvent avoir un impact significatif sur différents aspects de la santé, notamment la qualité du sommeil. De nombreux patients atteints d'un myélome souffrent d'insomnie, de troubles du sommeil ou de fatigue chronique. Ces symptômes peuvent être liés à la maladie elle-même, aux effets secondaires des traitements ou encore à des affections connexes, telles que la douleur et l'anxiété.

Cet InfoFeuille vise à mieux comprendre les troubles du sommeil associés au myélome multiple. Vous y découvrirez comment ces troubles influencent le fonctionnement du corps, ainsi que leurs répercussions possibles sur la qualité de vie et le bien-être général. Nous vous aiderons à reconnaître les signes et symptômes les plus courants liés à ces problèmes de sommeil, et nous explorerons des stratégies efficaces pour les prévenir ou les atténuer.

Définition et causes de l'insomnie et de l'insuffisance de sommeil

Qu'est-ce que l'insomnie?

L'insomnie est un trouble du sommeil courant qui se manifeste par des difficultés à s'endormir, à rester endormi, ou par le fait de se réveiller trop tôt sans pouvoir se rendormir. Elle ne se définit pas uniquement par le nombre d'heures de sommeil, car chaque personne est différente, mais plutôt par la qualité du repos obtenu et le sentiment de récupération ressenti au réveil. L'insomnie peut être temporaire, provoquée par le stress ou un événement marquant, ou chronique lorsqu'elle persiste au-delà de trois mois. Dans ce cas, elle nécessite une prise en charge plus approfondie.

Les personnes souffrant d'insomnie ressentent souvent, durant la journée, une fatigue persistante, des difficultés de concentration, des troubles de l'humeur et une baisse générale d'énergie qui les empêchent d'accomplir leurs activités quotidiennes. Dans les cas les plus graves, ces troubles peuvent avoir des répercussions négatives sur les relations professionnelles et personnelles et diminuer la vigilance, ce qui peut entraîner des erreurs et des accidents. Chez plusieurs personnes, l'incapacité à dormir entraînera une certaine anxiété, ce qui ne fera que perpétuer et exacerber le problème.

Qu'est-ce que l'insuffisance de sommeil?

On parle d'insuffisance de sommeil lorsqu'une personne ne parvient pas à avoir un sommeil suffisamment réparateur.

Ce phénomène se distingue de l'insomnie, car, en général, les personnes souffrant d'insuffisance de sommeil réussissent à dormir lorsqu'elles en ont l'occasion. Ce sont habituellement des facteurs indépendants de leur volonté qui restreignent leur capacité à dormir (par exemple, le fait d'être proche aidant ou d'avoir des habitudes de vie irrégulières).

Signes et symptômes de l'insomnie et de l'insuffisance de sommeil

Les symptômes de l'insomnie peuvent varier d'une personne à l'autre, mais comprennent généralement les suivants :

- Difficulté à s'endormir ou à rester endormi
- Fatigue diurne
- Troubles de la mémoire ou de la concentration
- Troubles de l'humeur (agitation, anxiété, irritabilité, dépression)
- Désintérêt pour les activités habituelles
- Erreurs plus fréquentes
- Diminution de la vigilance

Les symptômes de l'insuffisance de sommeil sont très similaires à ceux de l'insomnie, à la différence que les personnes concernées ne présentent pas de difficulté à s'endormir ou à rester endormies. Elles peuvent également s'assoupir à des moments inappropriés (par exemple, au travail ou au volant).

Comment traiter l'insomnie et l'insuffisance de sommeil?

Diagnostiquer l'insomnie et l'insuffisance de sommeil

Votre équipe de soins ne vous prescrira généralement pas d'examen en cas d'insomnie ou d'insuffisance de sommeil (sauf si elle soupçonne une affection sous-jacente telle que l'apnée du sommeil). Elle vous demandera probablement de tenir un journal du sommeil pendant quelques semaines, dans lequel vous noterez des informations telles que : l'heure et la durée de votre sommeil, le nombre de réveils nocturnes, votre consommation d'alcool et de caféine, vos activités physiques et la posologie des médicaments que vous prenez.

Si vous présentez une somnolence diurne importante, une respiration irrégulière pendant la nuit ou des mouvements inhabituels pendant le sommeil, votre professionnel de la

santé pourra vous orienter vers un spécialiste du sommeil à l'hôpital de votre région ou dans une clinique du sommeil près de chez vous. Il pourrait recommander une étude du sommeil à domicile afin d'évaluer votre respiration, votre fréquence cardiaque, votre taux d'oxygène et votre position corporelle. Une polysomnographie, un test du sommeil plus complet réalisé en milieu clinique ou hospitalier, pourrait également être envisagée. Ce test enregistre, tout au long de la nuit, vos ondes cérébrales, vos mouvements oculaires, votre respiration, votre pression artérielle et votre activité cardiaque.

Traitement de l'insomnie

Le traitement dépend de la cause, mais l'une des approches les plus efficaces pour traiter l'insomnie chronique est la **thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I)**. Cette approche consiste à travailler avec un thérapeute ou un conseiller pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, afin de mieux comprendre votre insomnie. Le professionnel vous aidera à définir et à modifier les schémas de pensée négatifs liés au sommeil, à adopter des habitudes de sommeil plus saines, et à intégrer des techniques de relaxation dans votre quotidien.

En outre, la mise en pratique d'une bonne **hygiène du sommeil** (plus de détails ci-dessous), qui implique l'ajustement de certaines habitudes de vie dans le but d'optimiser la qualité du sommeil, peut avoir des effets bénéfiques notables. D'autres interventions, telles que l'exercice, la luminothérapie, les médicaments et les thérapies psychocorporelles, ont démontré une certaine efficacité pour atténuer l'insomnie liée au cancer dans certaines études. Toutefois, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux déterminer quelles personnes bénéficient le plus de ces approches thérapeutiques. Par exemple, bien que des médicaments puissent être prescrits dans certains cas, ils sont généralement considérés comme une solution de dernier recours en raison de leurs effets secondaires potentiels, tels que la somnolence diurne, la dépendance ou les troubles cognitifs. Pour certaines personnes, un traitement pharmacologique à court terme peut s'avérer utile pour réinitialiser le cycle de sommeil.

Certains médicaments utilisés dans le traitement d'un myélome et d'autres maladies, comme la dexaméthasone, peuvent contribuer à l'insomnie ou aux troubles du sommeil. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien ou votre équipe de soins afin de discuter du moment le plus approprié pour prendre vos médicaments ou ajuster la posologie.

Si votre insomnie est causée par le stress, la douleur ou un autre problème médical, il est important de traiter cette cause sous-jacente de façon adéquate pour favoriser un meilleur sommeil.

Traitement de l'insuffisance de sommeil

Le traitement reposera principalement sur l'amélioration de vos habitudes de sommeil et l'adoption d'une meilleure **hygiène de sommeil** (plus de détails ci-dessous). De plus, consulter un conseiller ou un psychologue pourra vous aider à surmonter certains obstacles qui pourraient également nuire à votre capacité à dormir suffisamment.

Conseils pour l'autogestion de l'insomnie ou de l'insuffisance de sommeil

Il existe de nombreux moyens de prévenir l'insomnie ou l'insuffisance de sommeil ou d'en atténuer la gravité. La base de toute approche d'autogestion repose sur une bonne hygiène du sommeil.

Qu'est-ce que l'hygiène du sommeil?

Il s'agit d'un ensemble d'habitudes et de facteurs environnementaux qui favorisent un sommeil de qualité et réparateur. Ce concept englobe les routines quotidiennes, les choix alimentaires et les conditions de la chambre à coucher qui influencent les habitudes de sommeil. De nombreuses personnes adoptent, souvent sans en être conscientes, des comportements susceptibles de nuire à leur sommeil. Comprendre les principes de l'hygiène du sommeil et les mettre en pratique peut avoir un impact significatif sur la qualité de votre sommeil.

De combien d'heures de sommeil avez-vous besoin?

Les besoins en sommeil varient en fonction de l'âge et de l'état de santé de chaque personne. Voici quelques recommandations générales :

- **Adultes (18 à 64 ans) :**
7 à 9 heures de sommeil par jour
- **Personnes âgées (65 ans et plus) :**
7 à 8 heures de sommeil par jour

Le manque de sommeil peut entraîner un « déficit de sommeil » ; l'accumulation de nuits insuffisamment reposantes provoque une fatigue persistante ainsi qu'une altération des fonctions physiques et mentales. Si un manque de sommeil ponctuel peut généralement être compensé sans trop de conséquences, une privation chronique de sommeil peut, quant à elle, engendrer des effets néfastes à long terme sur la santé.

Pourquoi le sommeil est-il si important?

- Un sommeil adéquat est essentiel aux fonctions cognitives, à la santé physique et au bien-être émotionnel. Il joue un rôle essentiel dans les fonctions suivantes :

■ **Mémoire et apprentissage :** Le sommeil permet au cerveau de traiter et de consolider l'information.

■ **Fonction immunitaire :** Le sommeil permet au cerveau de traiter et de consolider l'information.

■ **Croissance et développement :** Les nouveau-nés et les enfants ont besoin de sommeil pour assurer une bonne croissance et une régulation hormonale optimale.

■ **Réparation des tissus et récupération musculaire :** Pendant le sommeil, le corps régénère les cellules et soutient la récupération musculaire.

Conseils pour mieux dormir : Améliorer son hygiène de sommeil

Recommandation	Précisions
Maintenir un horaire de sommeil régulier	Il est préférable de vous lever à peu près à la même heure chaque jour. Cela vous aidera à vous endormir approximativement à la même heure le soir. Se lever et se coucher à des heures constantes contribue à améliorer la qualité du sommeil à long terme et favorise la régulation de l'horloge biologique.
Éviter les siestes	N'abusez pas des siestes. Les courtes siestes (d'environ 20 minutes) peuvent améliorer la vigilance, mais des siestes plus longues ou en fin de journée peuvent nuire à l'endormissement le soir.
Limiter la consommation d'alcool	L'alcool peut perturber le cycle du sommeil et en réduire la qualité. Il est donc préférable de limiter sa consommation, en particulier en soirée.
Limiter la consommation de caféine	Évitez de consommer de la caféine en fin d'après-midi ou en soirée, car elle peut rester active dans l'organisme pendant plusieurs heures. Gardez à l'esprit que la caféine est présente non seulement dans le café, mais aussi dans le thé, les boissons gazeuses, le cola, le kombucha, ainsi que dans des suppléments pré et post-entraînement.
Éviter la consommation de nicotine	La nicotine est un stimulant et sa consommation doit être évitée en soirée. Cela comprend les cigarettes, les cigares, le vapotage, les sachets de nicotine (p. ex. Zonnic) ainsi que tout autre produit contenant de la nicotine.
Faire de l'exercice	Une activité physique régulière peut favoriser un sommeil de meilleure qualité. Toutefois, une activité physique intense pratiquée juste avant le coucher risque de nuire à l'endormissement. Pour en tirer un maximum de bénéfices sur le sommeil, il est préférable de faire de l'exercice entre 4 et 6 heures avant l'heure du coucher.
Avoir une chambre ou un espace de sommeil calme et sombre	Veillez à ce que l'endroit où vous dormez soit frais, sombre et silencieux. Vous pouvez utiliser des rideaux opaques, un masque pour les yeux ou encore un appareil générant un bruit de fond apaisant.
Éviter les horloges dans la chambre à coucher	Regarder l'heure pendant la nuit peut accroître le stress et nuire à l'endormissement. Essayez d'éloigner les horloges de votre champ de vision direct.
Éviter de trop manger le soir	Les repas copieux pris en soirée peuvent entraîner des inconforts et nuire à la qualité du sommeil. Si vous avez besoin d'une collation avant de vous coucher, privilégiez une petite portion riche en protéines afin d'éviter que la faim ne vous réveille durant la nuit.
Établir une routine relaxante à l'heure du coucher	Adoptez un rituel apaisant avant le coucher, comme lire un livre, méditer ou prendre un bain chaud. Évitez les stimulations intenses, comme regarder des émissions de télévision chargées en émotions ou avoir des conversations stressantes juste avant de vous mettre au lit.
Limiter le temps d'écran avant le coucher	La lumière bleue émise par les téléphones, tablettes, ordinateurs et autres appareils rend l'endormissement plus difficile. Évitez d'utiliser ces appareils avant de vous coucher.

Conseils pour mieux dormir : Améliorer son hygiène de sommeil (suite)

Recommandation	Précisions
Gérer le stress et les inquiétudes avant de se coucher	Pour apaiser votre esprit avant de dormir, essayez de tenir un journal, de pratiquer des exercices de respiration ou d'utiliser des techniques de relaxation. Si l'anxiété persiste, n'hésitez pas à en parler à votre équipe de soins.
Se coucher quand on est fatigué	Couchez-vous seulement lorsque vous ressentez de la somnolence. Si vous êtes encore éveillé après environ 20 minutes, levez-vous et faites une activité calme et agréable sous un éclairage tamisé. Retournez au lit dès que vous sentez le sommeil revenir.
Utiliser son lit uniquement pour dormir et pour les moments d'intimité	Pour renforcer l'association entre votre lit et le sommeil, limitez son utilisation au repos et aux relations sexuelles. Évitez d'y rester lorsque vous n'avez pas sommeil, car tenter de vous endormir à tout prix peut générer de la frustration et favoriser l'insomnie. Cela risque d'amener votre cerveau à associer le lit à l'éveil plutôt qu'au repos.

Quand faut-il obtenir des soins médicaux?

Contactez votre équipe de soins si vous présentez l'un des signes suivants d'insomnie ou d'insuffisance de sommeil :

- Si vous éprouvez des pensées angoissantes liées au manque de sommeil, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé de confiance ou de recourir à un service d'aide en cas de crise :

⋮ **Composez le 9-8-8** : Ligne d'aide en cas de crise de suicide. Il vous suffit d'appeler ou d'envoyer un texto au **988**.

⋮ **Composer le 9-1-1** : pour obtenir une assistance immédiate si vous, ou une personne que vous connaissez, êtes en danger ou en situation d'urgence médicale.

⋮ Présentez-vous au service d'urgence le plus proche.

Le sommeil est essentiel à la santé physique et mentale. Bien que l'insomnie et l'insuffisance de sommeil puissent être difficiles à gérer, adopter une bonne hygiène de sommeil peut considérablement améliorer la qualité du sommeil. En intégrant de petits changements à votre quotidien, vous favoriserez une meilleure qualité de sommeil et, par conséquent, un mieux-être global.

Pour en apprendre davantage sur la fatigue, consultez l'InfoGuide **Gestion de la douleur et de la fatigue** de Myélome Canada dans la Bibliothèque de ressources à myeloma.ca/fr. Pour obtenir une aide médicale spécialisée en cas de fatigue liée au cancer, vous pouvez contacter Cancer Fatigue Services à www.cancerfatigueservices.com. Votre équipe de soins, votre pharmacien et votre nutritionniste sont également là pour vous aider. Il est important que vous leur parliez de vos symptômes.

Références :

Lexicomp. Insomnia. In: UpToDate. Waltham, MA: Wolters Kluwer; 2025. Ressource consultée le 24 mars 2025. <http://www.uptodate.com>

Nissen ER, et coll. Interventions for insomnia in cancer patients and survivors: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *JNCI Cancer Spectrum*. 2024; 8(3).

Myélome Canada souhaite remercier Stephanie Valkenier, B. Sc., B. Pharm., pharmacienne autorisée, pharmacienne communautaire et candidate au doctorat en pharmacie, ainsi que Scott Adams, Cancer Fatigue Services, kinésiologue agréé, SCPE-PEC, Ph. D., pour leur précieuse contribution. Les renseignements présentés dans cet InfoFeuillelet sont fondés sur des publications existantes de Myélome Canada, révisées par des professionnels de la santé, ainsi que sur d'autres sources mentionnées ci-dessus. L'information contenue dans cet InfoFeuillelet ne vise pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé, lequel est le seul à pouvoir répondre adéquatement à vos questions, en tenant compte de votre situation médicale et personnelle.