

Common Sleep Problem

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. The most common sleep problems are listed below.

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - ▶ Daytime napping
 - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - ▶ Going to bed early
 - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Problèmes de sommeil courants

Les problèmes de sommeil impliquent des difficultés à s'endormir, à rester endormi(e) et le fait de rester éveillé(e). Les problèmes de sommeil les plus courants sont listés ci-dessous.

Insomnie

L'insomnie inclut de quelconques difficultés à s'endormir, à rester endormi(e) ou le fait de se lever trop tôt le matin. Des facteurs pouvant provoquer l'insomnie comprennent :

- une maladie
- la tristesse
- le stress
- la caféine
- l'alcool ou des drogues
- certains médicaments
- un tabagisme important
- de mauvaises habitudes de sommeil comme :
 - ▶ des siestes pendant la journée
 - ▶ le fait de dormir dans un endroit très bruyant ou lumineux
 - ▶ aller se coucher tôt
 - ▶ rester trop longtemps au lit éveillé(e)

Si possible, modifiez les facteurs qui peuvent provoquer votre insomnie. Parlez à votre médecin si vous avez des difficultés à dormir plus de 3 nuits par semaine pendant un mois. Allez vous coucher à heure fixe. Limitez la caféine, l'alcool et le tabac.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- More tests
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day. See your doctor if you have these signs.

Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est le fait de cesser de respirer par moments pendant le sommeil. La durée du moment où vous cessez de respirer peut varier de quelques secondes à plus d'une minute. Pendant ce laps de temps, le corps n'est pas suffisamment oxygéné. L'apnée du sommeil peut survenir plusieurs fois par nuit. Consultez votre médecin si votre famille remarque un ronflement excessif ou un arrêt de la respiration pendant votre sommeil. D'autres signes que vous pouvez remarquer sont le fait de vous endormir pendant la journée et de ne pas vous sentir reposé(e) lorsque vous vous levez le matin. Le traitement de l'apnée du sommeil consiste à maintenir les voies respiratoires ouvertes pendant le sommeil. Ceci peut impliquer :

- davantage d'exams
- de perdre du poids
- d'éviter l'alcool
- d'utiliser une machine de ventilation sous pression positive continue (PPC) pour ouvrir les voies respiratoires pendant le sommeil.

Narcolepsie

La narcolepsie est le fait d'avoir des difficultés à rester éveillé(e) pendant la journée. Une personne atteinte de narcolepsie peut soudainement s'endormir lors d'une activité. Le traitement implique de prendre des médicaments pour vous aider à rester éveillé(e) pendant la journée.

Terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes surviennent lorsqu'une personne se réveille soudainement en criant, en étant prise de confusion ou de panique. Les terreurs nocturnes sont traitées avec des médicaments pris pendant la journée. Consultez votre médecin si vous présentez ces signes.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

Somnambulisme

Le somnambulisme est une quelconque activité, comme le fait de marcher, qui est réalisée lorsqu'une personne est endormie. Souvent, la personne ne se souvient pas de l'activité. Il n'est pas dangereux de réveiller un somnambule, mais il peut se blesser pendant le somnambulisme. Empêchez un somnambule de se blesser, par exemple en bloquant les escaliers avec une barrière et en enlevant des objets qui pourraient le faire trébucher. Parlez à un médecin en cas de problèmes de sécurité relatifs au somnambulisme ou si cela se produit fréquemment.

Syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos est une gêne au niveau des jambes qui est souvent ressentie la nuit. Vous pouvez ressentir cette gêne comme une sensation insidieuse qui ne s'améliore qu'en bougeant les jambes. Le syndrome des jambes sans repos peut provoquer une insomnie et un endormissement pendant la journée. Il n'existe aucune cause ni traitement connu(e) pour le syndrome des jambes sans repos. Discutez avec votre médecin des solutions pour gérer le problème. Vous pouvez également essayer de réduire votre stress, de prendre des bains chauds, de vous faire masser et de faire des exercices d'étirement pour aider vos muscles à se détendre. On peut vous prescrire des médicaments pour atténuer la gêne si le sommeil est fortement perturbé.

Adressez-vous à votre médecin si vous présentez des signes d'un problème de sommeil. Votre médecin pourra vous proposer des solutions pour gérer votre problème ou pourra vous prescrire un examen du sommeil. Un examen du sommeil consiste en un enregistrement de 6 à 8 heures de votre activité cérébrale, votre rythme cardiaque, des mouvements de vos jambes, des taux d'oxygène et de votre respiration lorsque vous dormez la nuit.