

Retrouver le sommeil pendant la pandémie de COVID-19

Source : [Sleep Foundation.org \(en anglais\)](https://www.sleepfoundation.org)

La pandémie de COVID-19 a plongé le monde dans l'inconnu. Les pays du monde entier s'efforcent de contenir la pandémie qui se propage rapidement en mettant en œuvre des mesures de santé publique, telles que la distanciation sociale. Avec les changements continus qui surviennent si rapidement, il est compréhensible que l'importance du sommeil ne soit pas une priorité. Alors que nous essayons de rester en bonne santé dans le contexte de la COVID-19, nous pouvons tirer d'énormes avantages à nous concentrer sur le sommeil.

Le sommeil est essentiel à la santé physique et au bon fonctionnement du système immunitaire. C'est aussi un facteur essentiel de bien-être émotionnel et de santé mentale, qui permet de lutter contre le stress, la dépression et l'anxiété. Que vous ayez eu des problèmes de sommeil avant la COVID-19 ou que ces problèmes soient apparus récemment, il existe des mesures concrètes que vous pouvez prendre pour améliorer votre sommeil pendant cette pandémie mondiale.

Quels sont les défis à relever pour dormir pendant une pandémie?

Des millions de personnes souffraient d'insomnie avant l'apparition du coronavirus. Malheureusement, la pandémie crée une foule de nouveaux défis, même pour les personnes qui n'avaient auparavant aucun problème de sommeil.

Elle ne touche pas tout le monde de la même manière. Bien sûr, les patients atteints du virus et les travailleurs médicaux en première ligne sont les plus touchés par les conséquences directes de la maladie. Mais comme nous l'avons vu dans le monde entier, les conséquences se sont étendues à l'infini et constituent des obstacles importants au sommeil.

Perturbation de la vie quotidienne

La distanciation sociale, les quarantaines et le travail à domicile sont tous des facteurs qui entraînent de profonds changements dans la routine normale des personnes de tous âges et de tous horizons.

- S'adapter à un nouvel horaire quotidien ou à l'absence d'horaire peut se révéler complexe.
- Il peut être difficile de savoir quelle heure il est, et même quel jour on est, sans les « points de repère » habituels, comme déposer les enfants à l'école, arriver au bureau chaque jour, assister à des événements sociaux récurrents ou aller au gymnase.
- Le fait d'être à la maison plus souvent, surtout si la lumière naturelle y est faible, peut réduire les signaux lumineux d'éveil et de sommeil, appelés des « synchroniseurs », qui sont essentiels pour notre rythme circadien.

- Si vous travaillez à domicile ou si vos heures hebdomadaires ont été réduites en raison de la COVID-19, vous pouvez être tenté de dormir plus longtemps le matin. Il peut être beaucoup plus difficile de se réveiller à l'heure, même si l'on utilise un réveil, si l'on dort plus de sept à huit heures par nuit. Les personnes qui dorment trop peuvent également se sentir grincheuses, irritables et déconcentrées tout au long de la journée.

Anxiété et inquiétude

Naturellement, de nombreuses personnes craignent d'attraper le coronavirus parce qu'elles ne veulent pas tomber malades ou infecter d'autres personnes par inadvertance. La plupart des gens ont des amis proches ou de la famille qui sont plus âgés ou font partie de groupes à haut risque en raison de conditions préexistantes, ce qui suscite des inquiétudes quant à leur santé et à leur sécurité.

On ignore encore tellement de choses sur cette pandémie – l'ampleur de la propagation de la maladie, la durée de la distanciation sociale et du port obligatoire du masque, quand il y aura un vaccin – et une telle incertitude se traduit souvent par une anxiété qui perturbe le sommeil, car les pensées se bousculent, poussant notre corps à se retourner sans cesse.

Dépression et isolement

Cette crise peut entraîner un isolement et une dépression qui peuvent être encore pires pour les personnes dont un proche est malade ou décédé à la suite de la COVID-19. Le deuil et la dépression peuvent être exacerbés par l'isolement à la maison, et l'on sait que tous deux peuvent causer d'importants problèmes de sommeil.

Stress plus important lié à la famille et au travail

De nombreuses familles subissent un stress important en raison du coronavirus. Les voyages annulés, l'isolement du fait de ne plus voir ses amis et tout le temps passé à la maison peuvent mettre à rude épreuve n'importe qui. Faire face aux obligations du travail à domicile ou gérer une maison pleine d'enfants qui sont habitués à être à l'école peut poser de réels problèmes, générant un stress et une discorde qui se sont avérés être des obstacles au sommeil.

Trop de temps passé devant l'écran

La distanciation sociale peut se traduire par une augmentation considérable du temps passé devant un écran, qu'il s'agisse de consulter les nouvelles sur votre téléphone, de se réunir en famille sur Zoom, de regarder Netflix à la chaîne ou de passer des heures supplémentaires devant l'ordinateur tout en travaillant à domicile.

Être constamment devant un écran, surtout en fin de soirée, peut avoir un impact négatif sur le sommeil. Non seulement les écrans peuvent-ils stimuler le cerveau et l'empêcher de

se détendre, mais la lumière bleue des écrans peut aussi nuire à la production naturelle de mélatonine, une hormone produite par le corps pour nous permettre de dormir.

Fatigue liée au stress

Le stress chronique lié à une pandémie peut entraîner toute une série de symptômes physiques, notamment des maux de tête persistants, des trous de mémoire et des problèmes digestifs. La fatigue liée au stress est un autre effet secondaire courant. La Clinique Mayo définit la fatigue comme « un état de fatigue presque constant qui se développe avec le temps et qui réduit votre énergie, votre motivation et votre concentration ». Même si vous dormez suffisamment la nuit, vous pouvez vous sentir fatigué et démotivé le matin.

Pourquoi le sommeil est-il important pendant une pandémie?

Le sommeil est un processus biologique essentiel, et la vérité est qu'il est toujours important. Cependant, face à la pandémie de COVID-19, le sommeil devient encore plus essentiel en raison de ses nombreux avantages pour la santé physique et mentale.

- **Le sommeil renforce un système immunitaire efficace.** Un sommeil réparateur renforce les défenses de notre corps, et des études ont même démontré que le manque de sommeil peut rendre certains vaccins moins efficaces.
- **Le sommeil renforce les fonctions cérébrales.** Notre esprit fonctionne mieux lorsque nous dormons bien, ce qui contribue à la réflexion complexe, à l'apprentissage, à la mémoire et à la prise de décisions. Pour les adultes et les enfants qui s'adaptent au travail et à l'école à la maison, un bon sommeil peut les aider à garder un esprit vif.
- **Le sommeil améliore l'humeur** Le manque de sommeil peut rendre une personne irritable, faire baisser son niveau d'énergie et provoquer ou aggraver une impression de dépression.
- **Le sommeil améliore la santé mentale** Outre la dépression, des études ont montré que le manque de sommeil est lié à des problèmes de santé mentale comme le trouble anxieux, le trouble bipolaire et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT).

Les experts s'accordent pour dire qu'un sommeil régulier et de qualité améliore pratiquement tous les aspects de la santé, ce qui explique pourquoi il mérite notre attention pendant la pandémie de coronavirus.

Nos lignes directrices pour bien dormir pendant la pandémie de COVID-19

Malgré les défis de taille, il existe quelques mesures qui peuvent favoriser un meilleur sommeil pendant la pandémie de coronavirus. Si ces efforts ne portent pas immédiatement leurs fruits, n'abandonnez pas. Il peut falloir du temps pour stabiliser votre sommeil, et vous constaterez peut-être que vous devez adapter ces suggestions pour qu'elles correspondent au mieux à votre situation particulière.

Établissez votre horaire et votre routine

L'établissement d'une routine peut faciliter un sentiment de normalité, même en temps anormal. Il est plus facile pour votre esprit et votre corps de s'acclimater à un horaire de sommeil régulier, c'est pourquoi les experts de la santé recommandent depuis longtemps d'éviter les variations importantes de vos heures de sommeil quotidiennes.

Les aspects de votre emploi du temps quotidien particuliers au sommeil doivent comprendre les éléments suivants :

- **Heure de réveil** : Réglez votre alarme, ignorez le bouton de rappel de l'alarme, et définissez une heure fixe pour commencer chaque journée à la même heure.
- **Moment de détente** : Il s'agit d'un moment important pour vous détendre et vous préparer à aller au lit. Il peut s'agir d'activités comme la lecture légère, les étirements et la méditation, ainsi que des préparatifs pour le lit, comme enfiler un pyjama et se brosser les dents. Compte tenu du stress causé par la pandémie de coronavirus, il est sage de se donner davantage de temps pour se détendre chaque soir.
- **Heure du coucher** : Choisissez toujours la même heure pour éteindre les lumières et essayer de vous endormir.

En plus du temps passé à dormir et à se préparer pour dormir, il peut être utile d'intégrer des routines régulières pour bénéficier de repères temporels tout au long de la journée, notamment :

- Se doucher et s'habiller même si on ne quitte pas la maison.
- Manger les repas à la même heure chaque jour.
- Réserver des périodes précises pour le travail et l'exercice.

Utilisez votre lit uniquement pour dormir

Les experts du sommeil soulignent l'importance de créer une association dans votre esprit entre votre lit et votre sommeil. Cela signifie que travailler à domicile ne devrait pas signifier de travailler au lit. Cela indique également qu'il faut éviter d'apporter un ordinateur portable dans votre lit pour regarder un film ou une série.

Si vous avez du mal à dormir, ne passez pas plus de 20 minutes à vous retourner. Au lieu de cela, sortez du lit et faites quelque chose de relaxant dans une lumière tamisée, puis retournez vous coucher pour essayer de vous endormir. En changeant fréquemment vos draps, en faisant gonfler vos oreillers et en faisant votre lit, vous pouvez conserver une impression de fraîcheur, créant ainsi un environnement confortable et propice au sommeil.

Exposez-vous à la lumière

L'exposition à la lumière joue un rôle crucial pour aider notre corps à réguler le sommeil de manière saine. Face aux perturbations de la vie quotidienne, vous devrez peut-être prendre des mesures pour que les signaux lumineux aient un effet positif sur votre rythme circadien.

- Si vous le pouvez, passez un peu de temps à l'extérieur, à la lumière naturelle. Même si le soleil ne brille pas, la lumière naturelle a toujours des effets positifs sur le rythme circadien. De nombreuses personnes trouvent que le temps passé à l'extérieur est plus bénéfique le matin, et en prime, cela donne l'occasion de prendre l'air.
- Dans la mesure du possible, ouvrez les fenêtres et les stores pour laisser entrer la lumière dans votre maison pendant la journée.
- Faites attention au temps passé devant les écrans. Nous avons constaté que la lumière bleue produite par les appareils électroniques, tels que les téléphones mobiles, les tablettes et les ordinateurs, interfère avec les processus naturels du corps qui favorisent le sommeil. Autant que possible, évitez d'utiliser ces appareils une heure avant de vous coucher. Vous pouvez également utiliser les paramètres de l'appareil ou des applications spéciales qui réduisent ou filtrent la lumière bleue.

Attention aux siestes

Si une courte sieste énergisante en début d'après-midi peut être utile à certaines personnes, il est préférable d'éviter les longues siestes ou les siestes en fin de journée qui peuvent nuire au sommeil nocturne.

Restez actif

Il est facile de négliger l'exercice physique avec tout ce qui se passe dans le monde, mais le fait de bouger tous les jours présente de nombreux avantages importants, notamment pour le sommeil.

Si vous pouvez aller marcher tout en gardant une distance sécuritaire avec les autres, c'est une excellente option. Sinon, il existe une multitude de ressources en ligne pour tous les types et niveaux d'exercice. De nombreux gymnases et studios de yoga et de danse proposent des cours gratuits en direct pendant cette période de distanciation sociale.

Faites preuve de gentillesse et favorisez les liens

Cela peut ne pas sembler essentiel à votre sommeil, mais la gentillesse et les liens peuvent réduire le stress et ses effets néfastes sur l'humeur et le sommeil.

Malgré toutes les mauvaises nouvelles que vous pouvez apprendre, essayez de trouver des éléments positifs, comme la façon dont les gens se soutiennent les uns les autres pendant la pandémie. Vous pouvez utiliser la technologie pour rester en contact avec vos amis et votre famille afin de maintenir des liens sociaux malgré la nécessité d'une distanciation sociale.

Utilisez les techniques de relaxation

Trouver des moyens de se détendre peut être un outil puissant pour améliorer votre sommeil. La respiration profonde, les étirements, le yoga, la méditation pleine conscience, la

musique apaisante et la lecture tranquille ne sont que quelques exemples de techniques de relaxation que vous pouvez intégrer à votre routine. Si vous ne savez pas par où commencer, consultez les applications pour téléphone intelligent telles que Headspace et Calm, qui proposent des programmes conçus pour les débutants en matière de méditation.

Une autre stratégie de relaxation pendant cette pandémie consiste à éviter de se laisser submerger par les nouvelles relatives au coronavirus. Par exemple, vous pouvez essayer des techniques telles que :

- Mettre en signet un ou deux sites d'information fiables et ne les visiter que pendant une durée limitée et prédéfinie chaque jour.
- Réduire le temps total que vous passez à consulter les médias sociaux. Si vous souhaitez participer à cet effort, un certain nombre d'applications peuvent surveiller le temps passé sur les sites de médias sociaux ou les applications chaque jour, et même le restreindre.
- Organisez des appels téléphoniques ou vidéo avec vos amis et votre famille et convenez à l'avance de vous concentrer sur des sujets autres que le coronavirus.

Portez attention à ce que vous mangez et buvez

Une alimentation saine peut favoriser un bon sommeil. Soyez particulièrement prudent en ce qui concerne la consommation d'alcool et de caféine, surtout en fin de journée, car ces deux substances peuvent perturber la quantité et la qualité de votre sommeil.

Communiquez avec votre médecin si nécessaire

Si vous avez des troubles du sommeil ou d'autres problèmes de santé graves ou qui s'aggravent, il est conseillé de communiquer avec votre médecin. De nombreux médecins se rendent plus disponibles par courriel ou par télémédecine pour permettre aux patients de discuter de leurs préoccupations sans avoir à se rendre physiquement à leur cabinet.

Ressources fiables sur la COVID-19

Les nouvelles concernant le nouveau coronavirus se répandant à une vitesse fulgurante, il est important de disposer de ressources pour obtenir des informations fiables et fondées sur des preuves. Deux de ces sources sont les suivantes Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Leurs sites offrent des informations clés sur la COVID-19, notamment sur la façon de protéger votre famille et votre communauté et d'éviter les mythes sur le coronavirus.