



Bien dormir avec la maladie de Parkinson

Si vous êtes atteint de la maladie de Parkinson et que vous avez du mal à dormir, vous n'êtes pas seul. 90 % des personnes atteintes de la maladie sont affectées de la même manière. Identifier les causes profondes des problèmes de sommeil est la première étape pour résoudre le problème. Un sommeil perturbé peut être dû à un certain nombre de choses, comme une mauvaise hygiène du sommeil, les symptômes de la maladie de Parkinson ou les médicaments pour la contrôler.

Il n'y a pas de recette miracle pour obtenir une bonne nuit de sommeil. Essayez d'être aussi détendu que possible et essayez de comprendre vos principaux problèmes de sommeil en tenant un journal du sommeil pendant une semaine, afin d'identifier les difficultés les plus importantes ainsi que celles qui sont les plus faciles et les plus rapides à résoudre.

Améliorer votre environnement de sommeil

Hygiène générale du sommeil

- **Chambre à coucher** - faites de votre chambre à coucher un lieu de détente et plus frais la nuit. Une température plus basse favorise un meilleur sommeil (16°C -18°C est idéal).
- **Routine** - gardez une routine régulière, notamment en ce qui concerne les repas, l'exercice et les heures de coucher et de lever.
- **La nutrition** - un régime alimentaire équilibré de type méditerranéen, s'est avéré avoir des effets thérapeutiques sur le sommeil.
- **L'activité physique** - un exercice modéré à vigoureux pratiqué régulièrement (en fonction de votre état de santé et des circonstances) favorise le sommeil et réduit la somnolence diurne. Les étirements et les exercices de mobilité lente avant le coucher peuvent être utiles pour réduire la rigidité.
- **Environnement de la chambre à coucher** - testez un matelas avant de l'acheter en vous allongeant dessus pendant au moins quinze minutes, afin de l'évaluer en fonction de votre poids et de votre température corporelle.

Avant le coucher .

- **Digestion** - laissez quelques heures à votre repas pour le digérer avant de vous coucher. Les aliments riches en protéines peuvent interférer avec les médicaments contre la maladie de Parkinson, et les glucides peuvent donner une mauvaise qualité de sommeil.
- **Hydratation et déshydratation** - limitez votre consommation d'eau une heure ou deux avant le coucher pour éviter de vous réveiller dans la nuit.

- **Évitez les stimulants** - l'alcool et la caféine sont tous deux responsables d'un mauvais sommeil. La caféine peut vous donner envie d'uriner et l'alcool est responsable d'un sommeil de mauvaise qualité à long terme.
- **La relaxation** - prévoyez du temps pour vous détendre avant de vous coucher et adoptez une routine avant le coucher qui favorise la relaxation, comme prendre un bain chaud ou un massage, ou écouter de la musique relaxante.

Au lit

- **Exposition à la lumière** - une heure avant de dormir, évitez de vous exposer à la lumière bleue des ordinateurs, tablettes et smartphones qui vous maintiennent en alerte. Dormez dans l'obscurité totale si vous le pouvez, mais gardez une torche au cas où vous auriez besoin de lumière dans la nuit.
- **Penser à la journée** - Évitez de penser au lendemain. Essayez d'écrire vos pensées avant de dormir, afin que votre esprit sache qu'elles seront traitées plus tard.

Traiter les troubles du sommeil

Parlez-en à votre médecin, à votre neurologue ou à votre infirmière spécialisée dans la maladie de Parkinson si vos symptômes affectent votre sommeil : ils peuvent vous proposer de nombreuses solutions.

Qu'est-ce qui vous empêche de dormir la nuit ?

Douleur, raideur ou mouvement involontaire - demandez à votre médecin un médicament pour soulager les symptômes. Si vous prenez déjà des médicaments, il se peut qu'ils ne soient pas très efficaces. Demandez à votre médecin de modifier l'horaire, la dose ou la prescription. Un massage des jambes, des exercices de relaxation ou un bain chaud avant le coucher peuvent également vous aider.

Médicaments affectant le sommeil - parfois, les médicaments prescrits peuvent interférer avec le sommeil en se dissipant au mauvais moment, ou avoir des effets secondaires comme l'insomnie (c'est le cas de la lévodopa ou des agonistes de la dopamine, en particulier lorsqu'ils sont pris le soir). Les médicaments tels que les diurétiques (comprimés favorisant la production et le débit urinaire) et les stimulants utilisés pour traiter l'hypotension orthostatique peuvent également affecter le sommeil. Pour améliorer votre sommeil, il est essentiel de travailler avec votre médecin pour optimiser le moment, la dose et le type de vos médicaments. Il existe différents types de médicaments. Il s'agit simplement de trouver celui qui vous convient le mieux.

Cauchemars, somnambulisme et autres comportements inhabituels pendant le sommeil - les parasomnies sont un groupe de comportements pendant le sommeil qui incluent la réalisation de vos rêves. Veillez à la sécurité de votre environnement de sommeil en vous assurant que votre chambre est libre de tout obstacle et envisagez de placer votre matelas au ras du sol. Demandez à votre médecin si une modification de vos médicaments ou la prescription de nouveaux médicaments peut vous aider.

Anxiété et dépression - elles peuvent être causées par des changements dans la chimie du cerveau et par certains médicaments qui, à leur tour, peuvent affecter votre sommeil. Parlez-en à votre médecin pour savoir si des antidépresseurs à court terme pourraient vous aider, ou envisagez un accompagnement psychologique ou une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui se sont avérées efficaces.

Mictions fréquentes - certains médicaments, par exemple pour l'hypertension artérielle, peuvent provoquer des mictions fréquentes, tout comme la consommation d'aliments salés ou les infections de la vessie. Essayez de limiter votre consommation de liquides avant de vous coucher pour éviter les visites

nocturnes aux toilettes. Si l'accès aux toilettes est difficile, essayez d'utiliser une chaise de chevet ou un urinoir portable.

Siestes pendant la journée - essayez de rester éveillé pendant la journée car cela affecte la qualité du sommeil nocturne. Si vous avez besoin de faire une sieste, essayez de la limiter à 20 minutes. Remplacez votre sieste par un exercice en plein air ou par des activités qui vous gardent éveillé. Demandez à votre médecin d'ajuster votre prescription si vous pensez que votre médicament vous rend somnolent.

Se retourner au lit - les draps ou les chemises de nuit en satin peuvent vous aider à vous retourner au lit, bien que l'utilisation des deux en même temps vous rende plus susceptible de glisser du lit sans le vouloir. Si vous utilisez des draps en satin, il est conseillé de prévoir des zones autour du lit où vous pouvez vous agripper.

Apnée du sommeil - si vous vous réveillez avec un mal de tête, ou si votre partenaire de lit vous dit que vous ronflez bruyamment ou que vous êtes à bout de souffle, vous souffrez peut-être d'apnée du sommeil. Ce problème peut être résolu grâce à un appareil PAP. Consultez votre médecin pour obtenir un diagnostic précis.

Pour obtenir des informations plus détaillées sur le sommeil, consultez le site [EPDA.eu.com/sleepwell](https://www.epda.eu.com/sleepwell)

Avertissement : Les informations de l'EPDA contenues dans cette notice ne remplacent pas les conseils de votre médecin, de votre pharmacien ou d'un autre professionnel de la santé. N'arrêtez pas votre traitement et ne modifiez pas la dose sans leur demander conseil au préalable. Bien que des précautions raisonnables aient été prises pour s'assurer que les informations ci-dessus sont exactes et à jour, nous ne donnons aucune garantie ou représentation quant à l'exactitude, la séquence, l'actualité ou l'exhaustivité des informations.