

Troubles du sommeil après un Covid



A qui s'adresse ce document ?

Aux patients sans antécédents somnologiques, respiratoires, ou neurologiques, présentant des troubles persistants du sommeil après une infection à SARS-Cov2. Les patients doivent avoir bénéficié d'une évaluation médicale au préalable.



Que faut-il savoir en préambule ?

Les troubles du sommeil sont une plainte récurrente chez les patients ayant contracté le COVID. Des symptômes d'insomnie, de fatigue et de somnolence peuvent persister plusieurs mois après l'infection. L'application des règles d'hygiène du sommeil sur plusieurs semaines suffit la plus part du temps à retrouver une qualité du sommeil satisfaisante.



Voici les conditions environnementales idéales pour mon sommeil :

- Température de la chambre 18-19°C, si filiosité mettre une couverture épaisse.
- Obscurité totale (volets, rideaux occultant, masque visuel).
- Absence de bruit (ne pas s'endormir avec de la musique ou la télé; si l'environnement est bruyant : bouchons d'oreille).
- La chambre et le lit sont réservés uniquement au sommeil et aux activités sexuelles
- Matelas et literie suffisamment confortable.
- Eviter de dormir avec des animaux de compagnie

Voici les comportements qui améliorent mon sommeil :

Le matin au réveil :

- Je me lève à heure régulière en semaine. ***
- Je prends une douche chaude.
- Je m'expose à la lumière dès le matin. **
- Je prends un petit déjeuner.

Pendant la journée :

- Je reste actif physiquement même si je n'ai pas bien dormi (vélo, marche, escaliers, sport). **
- J'arrête de consommer du café, thé, sodas ou autre stimulant à partir de 14h. **
- Je m'expose à la lumière pendant la journée. *
- Je ne fais pas de siestes après 15h, si je fais une sieste je règle un réveil pour qu'elle ne dépasse jamais 30 minutes. ***

Dans les 2h avant l'heure du coucher :

- J'arrête ou je réduis la cigarette ou l'alcool. **
- J'évite de faire des activités sportives.
- Je prends une douche fraîche ou tiède mais pas chaude.
- J'évite de m'exposer aux écrans (téléphone, ordinateur, télé, tablette...). **
- J'évite les grignotages si je n'ai pas faim.
- Je privilégie les activités relaxantes (lecture, méditation, relaxation). **



Juste avant de dormir :

Je me relaxe avec un rituel du coucher (lecture, relaxation).**

J'évite toute activité intellectuelle intense ou stressante (ex : regarder ses mails).**

Je diminue la luminosité de la chambre.*

Si j'ai les pieds froids, je peux porter des chaussettes.

Pendant le sommeil :

Je me couche à heure régulière.**

Je ne me préoccupe plus de mon sommeil.***

Je ne regarde plus mon réveil.***

Je ne réfléchis pas.**

*** : essentiel, ces comportements suffisent parfois à avoir un meilleur sommeil - ** : très important, comportement contribuant très fortement à l'amélioration du sommeil - * : important, comportement contribuant fortement à l'amélioration du sommeil - Pas d'étoile : comportement favorisant l'amélioration du sommeil.



Si je n'arrive toujours pas à dormir, que faire ?

« Au bout de 30 minutes je ne suis toujours pas endormi ou je me suis réveillé pendant le sommeil et je n'arrive plus à dormir : que faire ? »

→ je me lève plutôt que de rester au lit, je fais une activité relaxante et sans écran (ex : lecture, relaxation) puis je me recouche dès que je me sent somnolent ou plus fatigué.

« Je me réveille trop tôt et je n'arrive pas à me rendormir au bout de 20 minutes : que faire ? »

→ je me lève dès que possible et je commence ma journée plus tôt puis je reprends mes rythmes de sommeil habituels.

Si je manque de sommeil à cause de mes contraintes sociales ou professionnels que faire ?

→ je peux me coucher quelques minutes plus tôt tous les soirs

→ si j'en ai la possibilité je peux adapter mes horaires de travail en me levant plus tard à heure régulière.

→ je peux faire de siestes régulières entre midi et deux de moins de 20 minutes

→ si je n'ai pas d'insomnie, il est maintenant conseillé de faire une grâce matinée le week-end (en cas d'insomnie il est conseillé de préserver la régularité des rythmes veille sommeil car l'irrégularité peut majorer l'insomnie)

Document rédigé par:

Dr. Sébastien CATOIRE*, Psychiatre et spécialiste du sommeil,

Pr. Sébastien COURAUD*, Pneumologue,

Mme Marianne MARTIN*, Infirmière coordinatrice.

* Service de Pneumologie Aigue et Cancérologie thoracique,
Centre EPSILON, Hôpital Lyon Sud, Hospices Civils de Lyon

Version 1 du 15/12/2021