

3/4

Quelques conseils pour améliorer la qualité du sommeil des personnes qui ont un TSA

N° 126, Décembre 2017

<https://www.tuck.com/autism-spectrum-disorder-and-sleep/>*

La thérapie et la médication sont parfois efficaces pour réduire les problèmes associés aux troubles du sommeil. Toutefois, les personnes qui ont un TSA peuvent améliorer la qualité de leur sommeil tout simplement en adoptant de saines habitudes avant de se mettre au lit ainsi qu'une meilleure hygiène du sommeil.

CONSEILS POUR LES ADULTES

- Voici quelques stratégies auxquelles les adultes pourraient avoir recours pour réduire leurs problèmes de sommeil et bien dormir de façon régulière :
- Créer, dans votre chambre, une atmosphère qui invite au sommeil. Les lits doivent être utilisés pour dormir et avoir des relations sexuelles, et non pas pour manger, regarder la télévision et lire; en confinant ces activités à d'autres pièces de la maison, il vous sera plus facile de créer une atmosphère propice au sommeil dans votre chambre.
- Prévoyez un souper équilibré et une collation avant d'aller vous coucher, et évitez autant que possible l'alcool, la nicotine, la caféine et le sucre.
- Les appareils électroniques tels que les télévisions, les ordinateurs, les tablettes et les téléphones intelligents émettent une « lumière bleue » qui peut entraver la production de mélatonine et accroître le délai d'endormissement. Des études récentes donnent à penser que les gens devraient éviter d'utiliser des appareils électroniques pendant au moins une heure avant de se mettre au lit.
- Évitez de faire une sieste de plus de 30 minutes durant la journée et au cours des trois heures précédant l'heure du coucher.
- Les lampes fluorescentes et les lampes DEL émettent aussi une lumière bleue, de même qu'une « lumière artificielle », qui peut réduire la production de mélatonine. L'éclairage extérieur peut aussi influencer l'endormissement et le maintien du sommeil. Pour créer, dans votre chambre, un climat plus propice au sommeil, nous vous suggérons d'y installer un éclairage réglable qui peut être diminué; cette mesure favorisera la production de mélatonine. N'oubliez pas non plus de fermer les rideaux pour bloquer la lumière extérieure ainsi que la lumière du jour au petit matin.
- Il est important de bien contrôler la température de la chambre et de régler le thermostat au degré requis pour assurer votre confort. N'hésitez pas à ajuster la température en fonction des variations saisonnières.
- Si vous dormez mal, il serait peut-être temps de changer le matelas de votre lit. La majorité des matelas doivent être mis hors de services après sept années consécutives d'utilisation. Votre position durant le

sommeil peut aussi être un facteur à considérer étant donné que les personnes qui dorment sur le côté et sur le dos sont généralement plus confortables sur des matelas de mousse mémoire ou de latex qui sont conçus pour épouser les contours du corps humain et soutenir la colonne vertébrale. En comparaison, les matelas à ressorts offrent peu de soutien de la colonne vertébrale et épousent plus difficilement les contours du corps et, par conséquent, conviennent moins bien aux personnes qui dorment surtout sur le côté ou sur le dos.

- Tenez un journal du sommeil. Ce journal vous aidera à suivre vos habitudes de sommeil nocturnes ainsi que les changements qui se produisent, et peut aussi constituer un document de référence utile pour les médecins. Il est souvent obligatoire de tenir un journal du sommeil dans le cadre d'une thérapie cognitivo comportementale (TCC) ou d'une lumbinothérapie.

CONSEILS POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS

- Les parents d'enfants qui ont un reçu un diagnostic de TSA et éprouvent des problèmes de sommeil peuvent aussi recourir aux stratégies décrites ci-dessus afin d'aider leurs enfants à se reposer suffisamment toutes les nuits. L'établissement d'un rituel du coucher, préalablement évoqué, peut aussi être utile. Voici quelques conseils supplémentaires pour les parents d'enfants autistes qui ne dorment pas suffisamment :
- De nombreux aliments favorisent naturellement le sommeil; les parents peuvent les inclure dans les repas et collations du soir pour aider leurs enfants à mieux se reposer. Les noix, les légumes-feuilles, les produits laitiers et d'autres produits riches en calcium et en magnésium en font partie. Le tryptophane peut aussi induire la somnolence; cet acide aminé est présent dans la dinde, le poulet, les ananas et les fèves. Pour les enfants qui affichent une faible production de mélatonine, essayez des fruits tels que les cerises sèches,

les raisins et les ananas qui sont riches en mélatonine naturelle.

- L'activité physique durant la journée peut aussi aider les enfants à se sentir plus fatigués le soir, mais entraver leur sommeil lorsqu'elle a lieu peu de temps avant d'aller au lit. Encouragez les enfants autistes à faire de l'exercice le jour, mais essayez de limiter ce genre d'activités au cours des heures qui précèdent l'heure du coucher.
- Les techniques de relaxation font souvent des merveilles pour les enfants autistes qui ont des problèmes de sommeil. Ces exercices englobent la méditation, l'écoute de musique douce, la lecture ou le simple fait de s'allonger sur le lit, lumières éteintes. Les parents peuvent aussi prendre part à ces activités afin de guider l'enfant et s'assurer que les techniques utilisées sont efficaces.
- Les distractions sensorielles sont un enjeu majeur, à toute heure du jour et surtout le soir, pour les enfants qui vivent avec un TSA. Pour les aider à mieux dormir, essayez de réduire les craquements du plancher et les grincements des charnières de portes. La lumière extérieure, la température de la chambre et la taille du lit sont d'autres éléments sensoriels à prendre en compte.
- Si l'enfant suit une routine du coucher préalablement établie, surveillez-le durant les premières étapes de celle-ci afin de vous assurer qu'il dort réellement lorsqu'il est censé dormir. Si l'enfant est éveillé et semble bouleversé ou inquiet parce qu'il n'arrive à s'endormir, prenez une minute pour le rassurer en lui disant que tout va bien. Bon nombre d'enfants autistes réagissent bien au contact physique; vous pouvez essayer de leur caresser la tête, de leur frotter leurs épaules ou de leur donner un « high-five » pour calmer leurs inquiétudes.

AVERTISSEMENT : Ce document reflète les opinions de l'auteur. L'intention d'Autisme Ontario est d'informer et d'éduquer. Toute situation est unique et nous espérons que cette information sera utile; elle doit cependant être utilisée en tenant compte de considérations plus générales relatives à chaque personne. Pour obtenir l'autorisation d'utiliser les documents publiés sur le site Base de connaissances à d'autres fins que pour votre usage personnel, veuillez communiquer avec Autisme Ontario par courriel à l'adresse info@autismontario.com ou par téléphone au 416 246 9592. © 2017 Autism Ontario 416.246.9592 www.autismontario.com