

Se sentir bien

Chapitre 2

Sommeil, stress, anxiété et dépression

Vous allez découvrir :

1. Ce que signifie « avoir une bonne nuit de sommeil »
 - a. Quelle est la différence entre une bonne nuit de sommeil et une mauvaise nuit de sommeil?
 - b. Conseils pour avoir une meilleure nuit de sommeil
 - c. Qu'est-ce que l'apnée du sommeil?
2. Qu'est-ce que le stress et comment peut-on le gérer?
3. Qu'est-ce que l'anxiété et comment peut-on la gérer?
4. Qu'est-ce que la dépression et comment peut-on la gérer?

1. Une bonne nuit de sommeil

Que veulent dire « avoir une bonne nuit de sommeil » et « une mauvaise nuit de sommeil »?

Avoir une bonne nuit de sommeil est associé à un meilleur état de santé. Une bonne nuit de sommeil contribue aussi à améliorer l'humeur, à réduire la douleur et à penser plus clairement. Les adultes de 18 à 65 ans devraient dormir entre 7 et 8 heures par nuit.

Il y a de nombreuses façons de déterminer si on a eu une mauvaise nuit de sommeil. Une mauvaise nuit de sommeil veut dire que vous :

- N'avez pas dormi assez (moins de 6 heures); ou
- Avez trop dormi (plus de 9 heures); ou
- Avez dormi de façon intermittente (s'endormir et se réveiller à différentes heures chaque nuit).

Avoir une mauvaise nuit de sommeil pose problème si cette situation survient trois nuits ou plus par semaine. Si cela arrive, vous remarquerez qu'il est difficile de vaquer à vos occupations durant la journée.

Exemples :

- Vous pourriez manquer d'énergie en après-midi. Vous pourriez avoir besoin de faire la sieste ou de boire du café ou du thé, ou de manger une collation pour avoir de l'énergie.
- Vous pourriez avoir de la difficulté à vous concentrer au travail.
- Vous pourriez être contrarié facilement et être de mauvaise humeur.

Il peut être plus difficile de contrôler votre glycémie en matinée après une mauvaise nuit de sommeil. Une mauvaise nuit de sommeil peut aussi empirer la douleur.

Conseils pour avoir une bonne nuit de sommeil

Avoir une bonne nuit de sommeil améliore l'état de santé. Une fois que vous aurez adopté de bonnes habitudes de sommeil, vous aurez plus d'énergie pendant la journée. Votre humeur s'améliorera aussi.

Suivez les conseils ci-dessous pour vous aider à avoir une bonne nuit de sommeil :

- Soyez actif pendant la journée.
- Allez dormir et réveillez-vous à la même heure chaque jour.
- Dormez dans une chambre fraîche et sombre.
- Enlevez les appareils électroniques : pas d'ordinateurs, de téléviseur, ni de téléphones intelligents.
- Accordez-vous une heure pour vous détendre avant d'aller au lit. Pour relaxer, prenez un bain chaud, écoutez de la musique, lisez, écoutez la télévision ou tricotez.
- Limitez la consommation d'alcool et ne faites pas d'exercice moins de quatre heures avant d'aller au lit.

Qu'est-ce que l'apnée du sommeil?

L'apnée du sommeil veut dire que vous arrêtez de respirer pendant que vous dormez. Vous arrêtez de respirer parce que le passage de l'air dans vos poumons se bloque. Le passage de l'air est bloqué par les tissus mous à l'arrière de votre gorge. Ce blocage fait en sorte que votre système de stress vous réveille afin que vous puissiez recommencer à respirer.

L'apnée du sommeil fait en sorte que votre système de stress peut vous réveiller jusqu'à 30 fois par heure pour respirer. Lorsque vous vous réveillez aussi souvent, vous ne pouvez pas avoir un sommeil profond pendant la nuit. Vous vous réveillez en ayant l'impression de ne pas avoir dormi du tout.

L'apnée du sommeil empire votre état de santé. Chaque fois que votre système de stress vous réveille pour respirer, votre glycémie augmente. Si vous souffrez d'apnée du sommeil, vous remarquerez que votre glycémie est élevée durant la matinée. L'apnée du sommeil augmente aussi votre pression artérielle et votre cholestérol.

L'apnée du sommeil est courante chez les personnes atteintes de diabète de type 2 (50 % des personnes atteintes du diabète de type 2 en sont atteintes). Vous êtes plus à risque d'avoir une crise cardiaque ou un AVC si vous ne faites pas soigner votre apnée du sommeil (votre risque est 4 fois plus élevé).

Voici les symptômes de l'apnée du sommeil :

- Ronflements très forts
- Sentiment de grande fatigue pendant la journée
- Vous cessez de respirer durant la nuit (d'autres personnes pourraient l'avoir remarqué)
- Hypertension

Si vous éprouvez certains de ces symptômes, vous pourriez souffrir d'apnée du sommeil. Demandez à votre médecin si vous devriez passer un test du sommeil.

2. Stress

Qu'est-ce que le stress et comment puis-je le gérer?

Le stress est la façon dont votre corps réagit à une hausse des exigences dans votre vie. Le diabète entraîne une hausse des exigences. Par conséquent, le diabète cause bien souvent du stress. Lorsque ces exigences persistent, vous pourriez commencer à avoir l'impression de n'avoir aucun contrôle sur votre vie.

Le diabète peut aussi vous faire sentir faible et vulnérable. Vous pourriez vous sentir désespéré et impuissant dans vos efforts pour contrôler votre diabète. Le stress change votre humeur et diminue votre capacité à accomplir les choses, dont la prise en charge de votre diabète.

Changez votre vie et choisissez de le faire. Faire le choix de changer votre vie diminuera votre stress. Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez contrôler et laissez tomber les choses sur lesquelles vous n'avez pas de contrôle. Chaque personne ressent le stress de façon différente. Vos réflexions, vos actions et la façon de réagir à une situation peuvent améliorer comment vous gérez le stress. Exercez les compétences ci-dessous pour gérer votre stress. La plupart de ces compétences peuvent être acquises dans un délai d'une semaine.

- Nommez le sentiment que vous avez et faites-vous un point d'honneur de changer. Par exemple, « J'ai l'impression de n'avoir aucun contrôle », « Je sens que c'est trop pour moi » ou « Je me sens impuissant ». Lorsque vous acceptez comment vous vous sentez, faites quelque chose pour vous aider à entrer en contact votre corps.
- Soyez à l'affût des signaux que votre corps vous envoie. Connaître le moment où ces signaux surviennent peut réduire votre sentiment de n'avoir aucun contrôle. Si cette tactique ne fonctionne pas, prenez le temps de parler à un ami (une personne à qui vous pouvez parler en toute franchise). Voyez si vous pouvez trouver une petite étape à entreprendre pour adopter de saines habitudes.
- Techniques de relaxation (comme la relaxation musculaire).
- Respiration diaphragmatique (apprendre à respirer en utilisant son diaphragme ou son ventre).
- Respiration consciente.
- Visualisation.
- Affirmations (avoir de bonnes pensées à votre sujet).
- Méditation.

Agissez

- Parlez à votre médecin. Il vous aidera à gérer votre stress.
- Joignez-vous à un groupe, reprenez contact avec de vieux amis, impliquez-vous dans votre communauté ou faites du bénévolat. Toutes ces activités vous aideront à vous sentir moins stressé.
- Bougez. Trouvez un exercice que vous aimez faire et qui est sécuritaire. Essayez de faire au moins 20 à 30 minutes d'exercice la plupart des jours de la semaine.

3. Anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété et comment puis-je la gérer?

L'anxiété est un sentiment très fort de nervosité ou d'inquiétude. L'anxiété est courante lorsqu'on est diabétique. L'anxiété peut avoir une incidence sur votre capacité à contrôler votre diabète. L'anxiété peut diminuer votre capacité de prendre soin de vous.

L'anxiété comporte de nombreux symptômes. Les symptômes de l'anxiété sont énumérés ci-dessous. Pensez à la façon dont vous vous êtes senti au cours des deux dernières semaines. Vous pourriez éprouver de l'anxiété si vous :

- N'êtes pas capable de vous détendre.
- Vous faites des montagnes avec des riens.
- Vous sentez tendu.
- Avez de la difficulté à vous concentrer.
- Êtes de mauvaise humeur.
- Êtes impatient.
- Avez de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi.
- Êtes essoufflé.
- Avez des problèmes avec vos intestins (nausées, gaz, ballonnements, maux d'estomac, diarrhée (les selles sont molles ou liquides) ou êtes constipé (avoir de la difficulté à aller à la selle).

Agissez

- Consultez votre médecin. Il vous aidera à déterminer si vous souffrez d'anxiété. Le cas échéant, il vous prescrira des médicaments. Votre médecin peut aussi vous diriger vers un autre professionnel de la santé (comme un psychiatre, un psychologue ou un travailleur social).
- Joignez-vous à un groupe, reprenez contact avec de vieux amis, impliquez-vous dans votre communauté ou faites du bénévolat. Toutes ces activités vous aideront à vous sentir moins anxieux.
- Bougez. Trouvez un exercice que vous aimez faire et qui est sécuritaire. Essayez de faire au moins 20 à 30 minutes d'exercice la plupart des jours de la semaine.

4. Dépression

Qu'est-ce que la dépression et comment puis-je la gérer?

La dépression est un sentiment constant d'apathie, de tristesse ou de perte. Elle peut avoir une incidence sur vos pensées, vos comportements et vos sentiments. La dépression est courante chez les personnes diabétiques. Lorsque vous êtes déprimé, le contrôle de votre diabète diminue. Être déprimé veut dire que vous ne prenez pas bien soin de votre diabète.

La dépression comporte de nombreux symptômes. Les symptômes de la dépression sont énumérés ci-dessous. Réfléchissez à votre humeur au cours des deux dernières semaines. Vous pourriez avoir une dépression si vous :

- N'appréciez plus les activités que vous aimiez faire auparavant.
- Vous sentez impuissant ou triste.
- Avez de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi.
- N'avez pas beaucoup d'énergie.
- Remarquez des changements dans la façon dont vous mangez (que vous mangiez plus ou moins que d'habitude).

- Avez de mauvaises pensées à votre égard.
- Avez de la difficulté à vous concentrer.
- Avez perdu de votre intérêt pour le sexe.
- Ressentez de la colère ou êtes facilement contrarié.
- Pensez à la mort ou au suicide. Parlez à quelqu'un (comme votre médecin, un membre de la famille ou un ami) immédiatement si vous pensez à la mort ou au suicide.

Agissez

- Consultez votre médecin. Il vous aidera à déterminer si vous souffrez de dépression. Le cas échéant, il vous prescrira des médicaments. Votre médecin peut aussi vous diriger vers un autre professionnel de la santé (comme un psychiatre, un psychologue ou un travailleur social).
- Soyez sociable. Joignez-vous à un groupe, reprenez contact avec de vieux amis, impliquez-vous dans votre communauté ou faites du bénévolat. Toutes ces activités vous aideront à vous sentir moins déprimé.
- Bougez. Trouvez un exercice que vous aimez faire et qui est sécuritaire. Essayez de faire au moins 20 à 30 minutes d'exercice la plupart des jours de la semaine

Résumé

- Avoir une bonne nuit de sommeil est associé à un meilleur état de santé. S'il y a lieu, parlez à votre médecin d'un examen du sommeil pour diagnostiquer l'apnée du sommeil.
- Il peut être difficile de contrôler votre diabète si vous avez des symptômes de stress, d'anxiété et de dépression. Dites à votre médecin comment vous vous sentez.