

TMPP-S2E2

Intro

Ici SSN. Story Studio Network.

Tom Hoppe

Je m'appelle Tom Hoppe et je suis votre hôte du *Balado le plus douloureux*.

Merci à l'auditoire pour les excellents commentaires que vous nous envoyez sur le balado pour l'améliorer. Continuez à nous écrire, nous serons heureux de vous lire. La douleur chronique peut nuire au sommeil et nous avons entendu des experts dire qu'un sommeil de bonne qualité est important pour la santé. Si une personne souffre de douleur chronique, que peut-elle faire pour mieux dormir?

Pour nous en parler aujourd'hui, je reçois Allison Gaudet, physiothérapeute, qui travaille avec des personnes qui souffrent de douleur chronique. Elle est également coprésidente du Conseil consultatif pour les vétérans du Centre d'excellence sur la douleur chronique. Allison, bienvenue au balado.

Allison Gaudet

Merci infiniment, Tom. Je suis contente de vous voir.

Tom Hoppe

Oui, aussi content de vous voir.

Nous allons parler de sommeil. Peut-être, pour commencer, pourriez-vous nous parler du lien entre le sommeil et la douleur chronique?

Allison Gaudet

Certainement. Et encore une fois, merci de m'avoir invitée. Je suis vraiment heureuse de vous en parler. Le sommeil offre tellement de bienfaits, alors je vais commencer par parler de ces derniers. Ce sont de bons piliers de la santé et j'avais l'habitude... le sommeil...

J'avais l'habitude de penser que le sommeil était l'un de ces piliers, avec l'alimentation, l'exercice et la santé psychologique. Cependant, plus on se plonge dans la recherche scientifique sur le sommeil, plus il en émerge des choses et plus on entend ces neuroscientifiques parler, plus on se rend compte que le sommeil est vraiment le fondement d'une bonne santé. Un bon sommeil améliore chaque système dans notre corps, et à l'inverse, un mauvais sommeil nuit à chacun d'eux.

Qu'il s'agisse de notre système cardiovasculaire, de notre système musculosquelettique, de notre système neurologique. Endocrinien. Littéralement le cœur, le corps, le cerveau, le métabolisme, le système immunitaire. Le sommeil, il ne coûte pas cher et quand on dort

bien, les bienfaits sont énormes. Pour améliorer tous les aspects de notre monde, le sommeil est le meilleur moyen d'évacuer le stress et les traumatismes, de renforcer le système immunitaire, d'amplifier les hormones et de stabiliser les émotions.

Il est excellent non seulement pour rétablir les systèmes corporels, mais aussi pour améliorer des éléments comme la coordination motrice et les fonctions cognitives. On a dit que le sommeil est en fait l'un des plus grands mécanismes légaux d'amélioration du rendement que les gens négligent. On pourrait parler du comment et du pourquoi de ces mécanismes, mais le sommeil a une immense influence en tant que stimulant analgésique naturel. Il peut aider à gérer la douleur. Certaines parties de notre cerveau sont les centres de la douleur, et d'autres aident à coordonner et à évaluer les signaux de douleur qui arrivent, et ils peuvent supprimer ces signaux pour aider à coordonner et à réduire la douleur. Quand les gens ont mal, ils ne dorment pas bien. Quand on a mal, on a encore plus mal le lendemain d'une mauvaise nuit de sommeil. On apprend maintenant que chez les personnes qui manquent de sommeil, le système de douleur est mis à mal de plusieurs manières. Il y a plus de douleur transmise aux centres du cerveau et la fonction des centres qui aident à évaluer et à coordonner les signaux pour réduire la douleur, diminue aussi.

Donc, quand on ne dort pas assez, la sensibilité à la douleur augmente. Il y a plus de signaux de douleur dans la région du cerveau où se trouvent les cartes du corps qui interprètent la douleur et on observe une réduction dans la région du cerveau d'où proviennent les substances chimiques qui peuvent aider à réduire la douleur. Ainsi, les centres analgésiques habituels qui se trouvent dans notre cerveau et qui exercent une fonction incroyable sont en quelque sorte bloqués et il nous faut les maximiser.

Donc, un mauvais sommeil peut intensifier la sensibilité et il faut davantage agir sur ces centres. Les personnes qui vivent avec la douleur chronique ont déjà un dérèglement du système et un mauvais sommeil accentue le problème.

[Tom Hoppe](#)

Qu'est-ce qu'on considère comme un bon sommeil?

[Allison Gaudet](#)

On insistait beaucoup, il y a quelques années, sur la nécessité de dormir de sept à neuf heures d'un sommeil de bonne qualité, de grande qualité, ce qui a presque fini par effrayer les gens plus qu'autre chose. Je ne veux pas insister sur le sujet, car sept à neuf heures de sommeil sont optimales, mais on parle de quantité et de qualité du sommeil. Donc, pour les personnes atteintes de douleur chronique, ces prescriptions ont presque créé une tactique de peur et une anxiété de se dire : « oh mon dieu, je ne dors pas de sept à neuf heures et maintenant, ma santé va encore plus en souffrir ».

Cela a engendré de la peur au sujet du sommeil. Donc, de sept à neuf heures de sommeil profond et de bonne qualité, c'est en quelque sorte l'étalon-or de ce que nous devrions tous tenter d'atteindre, c'est ce qui est accepté. La physiologie de chacun est différente, mais c'est en quelque sorte ce qu'on semble penser en ce moment.

Tom Hoppe

Parce que j'ai connu des gens qui travaillent par quart, ce que j'ai fait moi-même une fois et qui régulent, pour ainsi dire, qui respectent leurs heures de repas, tout cela, mais qui ne dorment pas huit heures et qui semblent bien s'en tirer, bien fonctionner, ils sont en santé.

S'agit-il simplement de cas isolés ou est-ce que, comme vous l'avez dit, la qualité est plus importante que la quantité? Si l'on doit cinq heures d'un bon sommeil, est-ce mieux que huit heures de sommeil interrompu?

Allison Gaudet

Une grande partie de la littérature montre qu'à partir de six heures ou moins, il y a une diminution fondamentale du rendement physiologique, de la capacité cognitive, comparativement aux personnes qui dorment de sept à neuf heures.

Peut-être ces personnes fonctionnent bien, mais elles pourraient faire mieux. Ce n'est pas donc pas des cas isolés. Il y a un très, très faible pourcentage d'humains qui peuvent fonctionner avec cinq heures de sommeil, et ils ont une altération dans un gène, mais en vérité, il y a des diminutions du rendement physique global, du rendement cognitif.

Je crois que, selon les statistiques, si on est éveillé 20 heures, on a la capacité cognitive d'une personne qui a bu sans toutefois dépasser la limite légale. Donc, on ne sait pas qu'on ne fonctionne pas au niveau qu'on devrait avoir ni comment l'améliorer.

Tom Hoppe

Donc, quand on parle de douleur chronique et vous avez parlé de l'influence du sommeil sur le corps, mais qu'en est-il pour la douleur chronique?

Allison Gaudet

Lorsqu'on souffre de douleur chronique, notre système nerveux est un peu plus sollicité. Ensuite, si on ajoute à cela la privation de sommeil, que ce soit un déficit de quelques heures ou un sommeil interrompu, ou l'absence de sommeil profond – un degré profond de sommeil – le système peut être un peu plus sensible, un peu plus hyper conscient déjà.

Et comme je l'ai dit, on commence à en savoir plus. Les chercheurs ont utilisé les imageurs par résonance magnétique qui illuminent le cerveau. Les IRM fonctionnelles et les centres de la douleur sont plus éclairés les jours où les patients manquent de sommeil que les jours où le sommeil est suffisant, et ces centres sont déjà suractivés chez les personnes

souffrant de douleur chronique, car on sait qu'il existe une composante essentiellement médiée. Nous savons que le système nerveux est un peu plus sensible chez les personnes atteintes de douleur chronique.

Tom Hoppe

Donc, avec des solutions comme la pleine conscience ou la méditation ou la respiration, des techniques visant à calmer le système nerveux, si j'ai bien compris.

Allison Gaudet

Oui.

Tom Hoppe

Puis elles faciliteront probablement l'endormissement. Ces stratégies aident-elles une personne atteinte de douleur chronique?

Allison Gaudet

En particulier les personnes qui ont du mal à s'endormir ou à rester endormies. On parle de repos profond sans sommeil, alors différentes stratégies comme la pleine conscience, comme les applis de méditation, les stratégies de respiration profonde, sont des solutions qu'on peut ajouter à nos efforts pour obtenir les sept à neuf heures de sommeil. Je le répète, on parle d'efficacité du sommeil et d'essayer d'être, si on est au lit huit heures, on essaie d'être 85 % du temps en train de dormir, ou au moins dans un repos profond sans sommeil. Donc, essayer de maximiser et utiliser ces stratégies, ce sont quelques-unes des stratégies dont on parle pour maximiser le sommeil.

Il y en a d'autres.

Tom Hoppe

J'imagine qu'une personne qui souffre de douleur chronique, qui a mal aux articulations ou aux muscles, ou ailleurs, peut s'éveiller la nuit lorsqu'elle bouge.

Allison Gaudet

Effectivement.

Tom Hoppe

Maintenant, si elle se rendort, est-ce qu'on en tient compte dans la qualité du sommeil ou ce dernier est-il perturbé parce qu'elle s'éveille une ou deux fois?

Allison Gaudet

Non, l'éveil tout au long de la nuit est très normal. Le cycle du sommeil est d'environ 90 minutes. On passe à travers les étapes du sommeil avec mouvement lent des yeux, puis avec mouvement rapide des yeux et le cycle se répète toutes les 90 minutes. Donc, tant

qu'on a les épisodes de 90 minutes, une période d'éveil de 10 ou 15 minutes, si on doit aller aux toilettes, boire un peu d'eau, puis retourner se coucher, ce sont les personnes qui souffrent et qui restent éveillées pendant deux à trois heures.

Si on a ces types de nuit, c'est dans ces cas que le type de protocole de repos profond sans sommeil pourrait être vraiment utile.

Tom Hoppe

Parce que, à mon avis, beaucoup de monde a des périodes durant la nuit où ils ne dorment pas. Peut-être à cause du stress, peut-être à cause de la douleur, mais ce que vous dites, c'est que si c'est cumulatif, si cela se produit nuit après nuit, après, nuit, après nuit, c'est là qu'il y a problème.

Allison Gaudet

Certainement. Si ces personnes doivent le faire, il y a des études sur les siestes pendant la journée, pour augmenter le nombre d'heures. Certaines cultures donnent six heures et demie, puis font une sieste de deux heures et demie à d'autres moments de la journée. Cela semble aussi une bonne stratégie.

Tom Hoppe

Parce que j'ai entendu d'autres experts dire que si on dort, si on fait une sieste de plus de 15 ou 20 minutes, cela peut en fait dérégler le cycle. Je l'ai remarqué moi-même. Parfois, après un gros déjeuner, on n'a rien à faire. On fait une sieste d'une heure et on se sent encore moins bien que si on avait dormi 15 minutes.

Je pense à quelqu'un quelque part, c'est ce que nous essayons de faire dans ce balado. Quelles sont les preuves? Beaucoup d'information circule, quelle est la bonne réponse? Est-ce 15 minutes? Une sieste d'une heure? Vous voyez?

Allison Gaudet

On va entendre l'opinion de tout le monde sur certains sujets avec ces scénarios. Ce que nous savons, c'est que le corps essaie de créer un déficit de sommeil tout au long de la journée.

Il y a donc une sorte de pression du sommeil qui s'accumule au fil de la journée. Donc, on se réveille, on est plein de... on est, avec la chance, dans un état d'éveil très agréable. On n'a pas cette substance chimique qui s'accumule, mais au fur et à mesure de la journée, cette substance appelée adénosine s'accumule. Si on dort trop pendant la journée et qu'on n'a pas assez de pression de sommeil accumulée pour la fin de la journée, on ne va pas bien dormir.

Les cycles de 90 minutes, on dit un peu la même chose, une période d'éveil d'une quinzaine de minutes, c'est bien, 40 minutes, c'est bien. Faites ce dont votre corps a

besoin dans la mesure où vous vous endormez et restez endormi la nuit. Si l'on dort beaucoup pendant la journée, cela affecte la capacité à s'endormir et à rester endormi parce qu'on a éliminé l'adénosine de son système et on n'est plus capable de s'endormir. C'est là que les problèmes surviennent.

Tom Hoppe

Donc, si une personne souffre de douleur chronique, et l'on ajoute à cela l'aspect psychologique, nous avons parlé de pleine conscience, mais quelles sont les autres stratégies qu'une personne peut utiliser pour s'aider si elle souffre de douleurs, d'articulations ou de muscles endoloris, ou de toute autre blessure. Évidemment, à cela il faut aussi ajouter l'aspect psychosocial.

Allison Gaudet

Absolument. Il existe des solutions très simples à tenter. J'essaie toujours de promouvoir les aspects du mode de vie ou les actions en premier avant de parler de régime, de suppléments, de médicaments et différentes autres choses.

L'une des premières actions les plus importantes est la régularité dans nos horaires. Si on peut garder un horaire régulier pour l'heure du coucher, un horaire régulier pour l'heure du réveil le matin, si l'on a un horaire régulier, nos corps ont ce cycle naturel approximatif de 24 heures, ce qu'on appelle le rythme circadien – cela peut vraiment aider à démarrer le système correctement et à s'y habituer. Une pièce froide et sombre est une autre stratégie vraiment gagnante. Donc, quelque chose qu'on peut maîtriser. On ne peut pas tout maîtriser. On ne maîtrise pas comment notre corps réagit au stress. On ne peut pas maîtriser tous les aspects, mais on peut éteindre toutes les lumières la nuit. On peut rafraîchir la chambre. On parle de un à trois degrés Fahrenheit pour faire baisser la température corporelle pour mieux dormir. Il faut donc baisser la température. Une autre stratégie au moment de dormir, en soirée, consiste à éteindre les plafonniers. Plus on peut commencer à tamiser la maison pour que l'atmosphère soit plus propice au crépuscule en ayant, par exemple, un foyer ou des lampes d'appoint, mais les lumières vives au plafond nuisent à cette atmosphère.

Différentes solutions comme éviter la caféine de huit à dix heures avant le coucher parce qu'elle reste vraiment plus longtemps dans notre système que ce que nous pensons. On parle d'environ une demi-vie et c'est très long. Donc, il y a des gens qui disent qu'ils peuvent prendre une tasse de café et aller se coucher une heure ou deux plus tard.

La caféine affecte la profondeur du sommeil. Il y a beaucoup d'études scientifiques qui le montrent. Puis, des stratégies différentes de vos habitudes, par exemple si vous êtes quelqu'un qui aimez faire une sieste, limitez-la à 90 minutes ou moins pendant la journée. Ne faites pas la sieste de quatre à cinq heures si vous ne parvenez pas à vous endormir. Et

l'une des grandes stratégies que je voulais mentionner en premier : regarder la lumière du jour tôt dans la journée.

Si l'on peut exposer ses yeux à la lumière naturelle du soleil, donc on sait que le soleil est levé, on sort sans lunettes de soleil, on expose nos yeux au soleil et on le refait plus tard en après-midi. Il semble que cela ait un effet profond sur la capacité à s'endormir parce qu'on démarre le système de manière un peu plus optimale.

Tom Hoppe

Hmmm. On parle aussi de régime alimentaire. J'ai entendu dire qu'il fallait arrêter de manger trois heures avant de se coucher. Je devine que la digestion affecte le métabolisme.

Allison Gaudet

Oui, le métabolisme s'enclenche. Le niveau de la température quand on mange près de l'heure du coucher, quand on mange, le métabolisme du corps s'enclenche.

Cela crée de la chaleur dans votre système et commence à augmenter la température corporelle. Cela n'aide en rien. Inversement, si vous vous couchez et que vous avez trop faim, la qualité de votre sommeil peut en souffrir aussi. Il faut donc trouver pour son propre système, le genre d'équilibre parfait où on ne va pas se coucher, une sorte d'effet Boucle d'or. Pas trop faim, pas trop plein parce que la chaleur du système peut vraiment s'en ressentir. On parle même d'une solution aussi simple qu'une douche chaude avant d'aller se coucher et cela semble contre-intuitif parce qu'on se dit : « cela ne va pas réchauffer mon système? »

En fait, la douche chaude ouvre tous les vaisseaux sanguins, dévie le sang vers les extrémités, ce qui a pour effet de refroidir le système quand on sort de la douche. C'est de cette façon que le corps refroidit le système. Les gens dorment donc très bien après une douche ou un bain chaud avant d'aller au lit.

Tom Hoppe

J'allais vous le demander parce que je vous connais et vous êtes une grande adepte de toute la thérapie par le froid.

Allison Gaudet

Mm-hmm.

Tom Hoppe

Je pensais que l'eau froide serait le meilleur moyen. Je suppose que c'est mieux le matin quand on se lève, n'est-ce pas? C'est le...

Allison Gaudet

C'est pour le matin, quand on se lève. En fait, si on se douche à l'eau froide avant d'aller vous coucher, on stimule le système nerveux, on le recharge.

Certains disent dans le monde de la santé et la forme qu'ils alternent chaud et froid avant de se coucher, mais en réalité, les choses changent toujours, évoluent toujours, mais dans l'état actuel des choses, d'après ce que je comprends, la chaleur avant de se coucher, diminue la température corporelle par la déviation du sang, et c'est ce qu'on préconise.

Tom Hoppe

Je devine qu'il en va de même pour les appareils électroniques; on entend toujours dire qu'il faut fermer nos appareils. On parle, je pense d'une heure à peu près avant de se coucher. En raison de la lumière bleue... afin de décrocher des écrans.

Allison Gaudet

En vérité, toute lumière a beaucoup d'effet sur le système. On entend beaucoup parler des hormones de l'obscurité, comme la mélatonine, et nous avons besoin que le corps en produise. Il produit la mélatonine naturellement, mais il faut qu'elle soit déclenchée par l'obscurité. Nous vivons dans un monde où la pollution lumineuse est partout, il y a la lumière extérieure et tellement de lumière avec nos écrans. Il y a même des études peu encourageantes sur les appareils comme les liseuses, qui montrent que les gens ont un sommeil moins profond lorsqu'ils utilisent des liseuses que lorsqu'ils lisent un livre sur papier, parce que le contre-jour affecte les yeux et retarde la libération de l'hormone de l'obscurité, comme la mélatonine.

Tom Hoppe

Vous me dites en fait que la meilleure chose à faire est de tenter tous les moyens naturels, le régime alimentaire, la pleine conscience, une routine régulière, se coucher, ne pas manger trop tard. Bien sûr, un bon régime alimentaire et les appareils électroniques.

Par contre, si quelqu'un lutte toujours contre la douleur, il peut tout utiliser ces solutions.

Allison Gaudet

Oui.

Tom Hoppe

Quelles autres options a cette personne si quand elle se couche, elle a mal au dos, au cou ou ailleurs ! Que pourrait-elle faire si elle souhaitait s'en tenir aux solutions naturelles, et nous ne parlerons pas de médicaments pour le moment.

Si elle voulait privilégier les solutions naturelles, quelles autres options a-t-elle?

Allison Gaudet

Des stratégies qui, espérons-le, permettent aux personnes qui souffrent de douleur chronique d'avoir des outils qui les aident. Ce peut être des compresses froides ou des compresses chaudes, les bains de sels d'Epsom. J'ai lu des articles selon lesquels il faut des bains ayant la salinité de la mer Morte pour avoir un effet sur la douleur. Vous connaissez la taille des emballages Costco de sels d'Epsom. Eh bien, c'est le tiers de ces emballages dans un bain. Les stratégies du mouvement quand on a mal, essayer de rester au lit pendant huit heures peut tout simplement être nuisible.

Alors se lever, peut-être faire quelques mouvements de yoga qu'on connaît pour aider à changer de position peuvent être vraiment utiles. Connaître son corps et savoir à quoi on réagit. Il faut écouter ces stratégies. Je le répète, il n'y a pas de règle absolue, et c'est sur quoi je veux insister.

Il peut y avoir des gens qui disent qu'il faut huit heures de sommeil, mais je ne veux pas que cela provoque de l'anxiété. Utiliser les principes et les paradigmes autour de l'information et ensuite l'adapter à sa propre situation. Parce que chaque jour va être différent. La qualité du sommeil de la veille, les stress de la vie, ce sont là des éléments sur lesquels on n'a pas de prise.

Il y a cependant des éléments sur lesquels on a de la prise, comme le mouvement, la fraîcheur de la pièce, l'obscurité de la pièce, vous savez, les éléments qu'il est possible de maîtriser, commencez par ceux-là.

[Tom Hoppe](#)

Oui. Je pense que vos propos doivent parler à un certain nombre de vétérans, comme moi, et recourir à la solution naturelle est toujours la meilleure chose à faire, je pense et chacun est différent. Chacun fait sa propre affaire. Mais il semble, d'après ce que j'entends, que si on prend soin de son mode de vie, qu'on utilise des outils comme la méditation, le yoga, les étirements ou autre, on peut obtenir de très bons résultats, sans recourir à la médication, peut-être. Chacun d'entre nous est différent, mais peut-être est-ce pour ça, êtes-vous d'accord?

Est-ce là une des plus grandes batailles?

[Allison Gaudet](#)

Totalement. Il faut du travail, non? Les gens veulent les trucs, les gens veulent les suppléments ou les médicaments, ou ceci ou cela, des choses qui ajoutent peut-être, 1 ou 2 %, mais les grands changements de mode de vie nécessitent du travail, il faut les planifier, et pour le moment, ce sont ceux qui ont le plus d'impact et qui ont les effets les plus durables.

Tom Hoppe

Merveilleux. Merci, Allison. Je pense que c'est instructif. J'ai appris des choses pendant notre conversation et je sais que le sommeil est important et que tout ce que nous pouvons faire pour l'améliorer est toujours utile. Merci de vos propos.

Allison Gaudet

Certainement.

Tom Hoppe

Je m'adresse à nos auditrices et à nos auditeurs, si vous avez des commentaires à faire sur l'épisode ou voulez plus d'information sur la douleur chronique, visitez notre site Web à veteranschronicpain.ca.

Suivez-nous sur Facebook et Twitter @chronicpainCOE ou sur Instagram @chronicpain_COE. Allison, merci encore, d'avoir participé à notre balado. Une bonne information, une belle conversation et je suis certain que nous pourrions en parler encore un long moment.

Allison Gaudet

Certainement. C'est un grand privilège. Merci.

Tom Hoppe

Bien, merci de votre participation. À tout le monde, à notre auditoire, je dis : « prenez soin de vous et gardez espoir ». Merci.

Extro

Le balado le plus douloureux est produit pour le Centre d'excellence sur la douleur chronique par Story Studio Network et iContact Productions.