

# Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

## Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

# Problèmes de sommeil courants

Les problèmes de sommeil entraînent des difficultés à s'endormir, à rester endormie et le fait de rester éveillée. Vérifiez (✓) si l'une de ces affirmations s'applique à vous :

- Souvent, je ne dors pas assez.
- Mon sommeil n'est pas réparateur.
- J'ai des difficultés à rester éveillé lorsque je reste assis, à regarder la télévision ou lire.
- Je m'assoupis ou je me sens très fatigué en conduisant.
- J'ai des problèmes de concentration à la maison, au travail ou à l'école.
- J'ai éprouvé des difficultés à accomplir ma tâche au travail ou à l'école.
- Il arrive souvent qu'on me dise que je suis fatigué.
- J'éprouve des difficultés à contrôler mes émotions.
- J'ai l'impression d'être lent à réagir ou à répondre.
- J'ai l'impression d'avoir besoin de faire une sieste presque tous les jours.

Si vous avez coché au moins une de ces affirmations, vous pourriez être sujet à un problème de sommeil.

## Les causes des problèmes de sommeil

Les problèmes de sommeil se produisent pour différentes raisons, mais les causes les plus communes sont :

- des changements dans votre cycle coucher-réveil, comme un travail de nuit alors que vous dormez d'habitude
- une quantité de sommeil insuffisante, qui ne vous suffit pas pour vous sentir reposé et alerte tout au long de la journée
- des problèmes de santé comme l'asthme, des troubles cardiaques, la douleur et certains médicaments
- l'usage d'alcool, de caféine ou de nicotine
- des troubles du sommeil

## **Common Types of Sleep Disorders**

### **Insomnia**

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
  - ▶ Daytime napping
  - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
  - ▶ Going to bed early
  - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

### **Sleep Apnea**

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

## **Troubles du sommeil courants**

### **Insomnie**

L'insomnie inclut de quelconques difficultés à s'endormir, à rester endormie ou le fait de se lever trop tôt le matin. Les facteurs pouvant être cause d'une insomnie comprennent :

- une maladie
- la tristesse
- le stress
- la caféine
- l'alcool ou des drogues
- certains médicaments
- un tabagisme important
- de mauvaises habitudes de sommeil comme :
  - ▶ des siestes pendant la journée
  - ▶ le fait de dormir dans un endroit très bruyant ou lumineux
  - ▶ aller se coucher tôt
  - ▶ rester trop longtemps au lit éveillée

Si possible, modifiez les facteurs qui peuvent être cause de votre insomnie. Parlez à votre médecin si vous avez des difficultés à dormir plus de trois nuits par semaine pendant un mois. Couchez-vous à heures fixes. Limitez la caféine, l'alcool et le tabac.

### **Apnée du sommeil**

L'apnée du sommeil est le fait de cesser de respirer par moments pendant le sommeil. La durée du moment où vous cessez de respirer peut varier de quelques secondes à plus d'une minute. Pendant ce laps de temps, le corps n'est pas suffisamment oxygéné. L'apnée du sommeil peut survenir plusieurs fois par nuit. Consultez votre médecin si votre famille remarque un ronflement excessif ou un arrêt de respiration pendant votre sommeil. D'autres signes que vous pouvez remarquer sont le fait de vous endormir pendant la journée et de ne pas vous sentir reposée lorsque vous vous levez le matin. Un traitement de l'apnée du sommeil nécessite de garder les voies aériennes ouvertes pendant le sommeil. Ceci peut inclure :

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

### **Narcolepsy**

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

### **Night Terrors**

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

### **Sleepwalking**

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleepwalker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

### **Restless Leg Syndrome**

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

- il est possible de passer un examen de sommeil pour vérifier la nature de vos changements respiratoires durant votre sommeil
- perte de poids
- éviter l'alcool
- utiliser une machine de ventilation sous pression positive continue (PPC) pour ouvrir les voies respiratoires pendant le sommeil.

### **Narcolepsie**

La narcolepsie est le fait d'avoir des difficultés à rester éveillé(e) pendant la journée. Une personne atteinte de narcolepsie peut soudainement s'endormir pendant une activité. Le traitement implique de prendre des médicaments pour vous aider à rester éveillée pendant la journée.

### **Terreurs nocturnes**

Les terreurs nocturnes surviennent lorsqu'une personne se réveille soudainement en criant, en étant prise de confusion ou de panique. On traite les terreurs nocturnes avec des médicaments que l'on prend durant la journée.

### **Somnambulisme**

Le somnambulisme est une quelconque activité, comme le fait de marcher, réalisée lorsqu'une personne est endormie. Souvent, la personne ne se souvient pas de l'activité. Il n'est pas dangereux de réveiller un somnambule, mais il peut se blesser pendant le somnambulisme. Empêchez un somnambule de se blesser, par exemple en bloquant les escaliers avec une barrière et en enlevant des objets qui pourraient le faire trébucher. Parlez à un médecin en cas de problèmes de sécurité relatifs au somnambulisme, ou si cela se produit fréquemment.

### **Syndrome des jambes sans repos**

Le syndrome des jambes sans repos est une gêne au niveau des jambes qui est souvent ressentie la nuit. Vous pouvez ressentir cette gêne comme une sensation insidieuse qui ne s'améliore qu'en bougeant les jambes. Le syndrome des jambes sans repos peut provoquer une insomnie et un endormissement pendant la journée. Il n'existe aucune cause ni traitement connu(e) pour le syndrome des jambes sans repos. Discutez avec votre médecin des solutions pour gérer le problème. Vous pouvez également essayer de réduire votre stress, de prendre des bains chauds, de vous faire masser et de faire des exercices d'étirement pour aider vos muscles à se détendre. On peut vous prescrire des médicaments pour atténuer la gêne si le sommeil est fortement perturbé.

**Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem.** Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

**Adressez-vous à votre médecin si vous présentez des signes de problème de sommeil.** Votre médecin peut avoir avec vous, une conversation sur les possibilités de gérer votre problème, ou prescrire une étude du sommeil. Un examen du sommeil consiste en un enregistrement de six à huit heures de votre activité cérébrale, de votre rythme cardiaque, des mouvements de vos jambes, des taux d'oxygène et de votre respiration lorsque vous dormez la nuit.

2008 – 1/2012 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. Wexner Medical Center at The Ohio State University, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Common Sleep Problems. French.