

Les migraines et le sommeil

En quoi le sommeil est-il important dans la gestion de vos migraines?

Tout comme l'alimentation, un lien étroit unit le sommeil et les migraines. Le phénomène biologique de la migraine est lié au rythme circadien en raison des différentes hormones impliquées qui ont un impact direct sur le métabolisme du cerveau. Elles peuvent influencer la fréquence et l'intensité de vos crises si elles sont instables.

Vous vous éveillez fréquemment avec une migraine... Pourquoi?

Plusieurs personnes remarquent que le fait de se lever plus tard ou de somnoler au lit enclenche une migraine, comme lors de ces fameuses migraines de fin de semaine. Le fait de faire la grasse matinée crée un déséquilibre de votre routine, en décalant par exemple le déjeuner ou la prise du café matinal, et cela peut en soi déclencher une crise. Pour cette raison, même si vous vous couchez plus tard certains soirs, il est recommandé de se lever à l'heure habituelle, quitte à faire une courte sieste (entre 20 à 30 minutes) en début d'après-midi pour compenser.

Les symptômes de la ménopause peuvent-ils nuire à la qualité de votre sommeil?

La ménopause provoque des éveils nocturnes et de l'insomnie chez près de 8 femmes sur 10, principalement en raison du déséquilibre de la régulation de la

température corporelle. Elle peut donc fragmenter votre sommeil et favoriser la fréquence de vos migraines. Il existe des moyens pour diminuer les symptômes reliés à la ménopause, parlez-en avec votre médecin.

Vous ronflez depuis de nombreuses années et dernièrement, votre conjoint(e) a remarqué que vous arrêtez parfois de respirer lorsque vous dormez. Vous vous réveillez souvent avec un mal de tête. Qu'en est-il exactement?

Le ronflement peut être signe d'un rétrécissement des voies respiratoires supérieures. L'apnée obstructive du sommeil se caractérise par le blocage de ces voies, entraînant un arrêt ou une baisse de la respiration au cours du sommeil. Cela amène une diminution de l'apport d'oxygène dans le sang, des microéveils et de l'inflammation qui auront un impact important sur votre santé cardiovasculaire et cérébrale, de même que sur vos migraines. Si vous suspectez un tel trouble du sommeil, consultez un médecin ou un pneumologue pour passer des examens plus spécifiques et recevoir le traitement approprié.

Dormir : le sommeil raconté (2012)

Le Dr. Pierre Mayer, pneumologue et spécialiste du sommeil au CHUM, nous fait découvrir les différents mécanismes du sommeil et partage avec nous diverses stratégies pour améliorer la qualité de notre sommeil.

Voici quelques conseils de base pour améliorer votre hygiène du sommeil.

Suivez un horaire régulier. Respectez le plus possible les mêmes heures de coucher et de lever et ce, même la fin de semaine. Après quelques semaines, votre corps apprendra à suivre cet horaire.

Limitez la durée des siestes. Si vous avez besoin de faire une sieste, limitez-en la durée à 30 minutes et faites-la avant 15h00 pour ne pas nuire à votre sommeil nocturne.

Adoptez une routine relaxante. Chaque soir avant d'aller au lit, prenez l'habitude de faire la même chose, qui vous détend, afin de disposer votre corps au sommeil. Évitez les émissions de télé ou les films stimulants ainsi que l'exercice physique d'intensité modérée à élevée de 4 à 8 heures avant l'heure du coucher.

Libérez votre esprit avant d'aller au lit. Prenez quelques minutes durant la soirée pour préparer votre journée du lendemain. Inscrivez au besoin les choses à ne pas oublier et si vous pensez à autre chose une fois au lit, levez-vous et allez l'ajouter sur la feuille. De cette manière, vous aurez l'esprit moins préoccupé une fois le temps venu de s'étendre.

Expérimentez des techniques de détente. Il existe plusieurs méthodes de relaxation pouvant être pratiquées au lit, telles que la respiration abdominale (ou profonde), la relaxation musculaire et l'imagerie mentale.

Ne restez pas plus de 30 minutes au lit si vous n'arrivez pas à vous endormir. Il vaut mieux se lever et faire une activité monotone ou répétitive (tricot, lecture, etc.) que de tourner dans votre lit. Lorsque vous ressentirez des signes de fatigue, retournez au lit (évitons de vous endormir sur le sofa). Ce comportement diminuera le risque de développer un conditionnement négatif associant le lit et l'éveil.

Évitez les stimulants, surtout durant la soirée. La caféine, la nicotine, et les excès de table peuvent nuire au sommeil. L'alcool, même s'il a un effet déprimeur, peut fragmenter votre sommeil, et peut provoquer une céphalée au matin (en plus de vous faire aller uriner).

Limitez les liquides 2 heures avant d'aller au lit. Cela diminuera votre besoin d'aller uriner durant la nuit.

Retirez les écrans de votre chambre à coucher. Depuis l'arrivée des téléphones intelligents et autres, nous sommes constamment sollicités, ce qui empêche le sommeil de s'installer. La luminosité des écrans peut empêcher la sécrétion de la mélatonine, une substance qui favorise le sommeil, et qui augmente dans le sang à l'obscurité. Lire sur une tablette électronique avant de se coucher peut être défavorable.

Réduisez le bruit et la lumière. Si ces éléments nuisent à votre sommeil, tentez d'utiliser des bouchons pour les oreilles ou un masque pour les yeux.

Veillez à la qualité de l'air. Il est recommandé de dormir entre 15 et 17°C. Le sommeil serait plus régénérateur dans une pièce fraîche que dans un lieu surchauffé.

Évitez de vous fier uniquement sur les médicaments. Plusieurs personnes utilisent des pilules pour dormir, parfois des médicaments qui ne sont pas conçus pour cela (Gravol, Benadryl). Ces médicaments peuvent produire de la somnolence durant le jour. Certains peuvent entraîner une réelle dépendance. Discutez de ces traitements avec votre médecin.

Protégez votre sommeil. Si vous avez un(e) partenaire de lit qui ronfle, envisagez de faire chambre à part 1-2 nuits par semaine. Si vous avez de jeunes enfants, partagez si possible la responsabilité de se lever la nuit avec votre conjoint(e).

En résumé, stabilisez le plus possible votre cycle du sommeil et persévérez dans l'utilisation de vos stratégies.