

## L'aide au sommeil

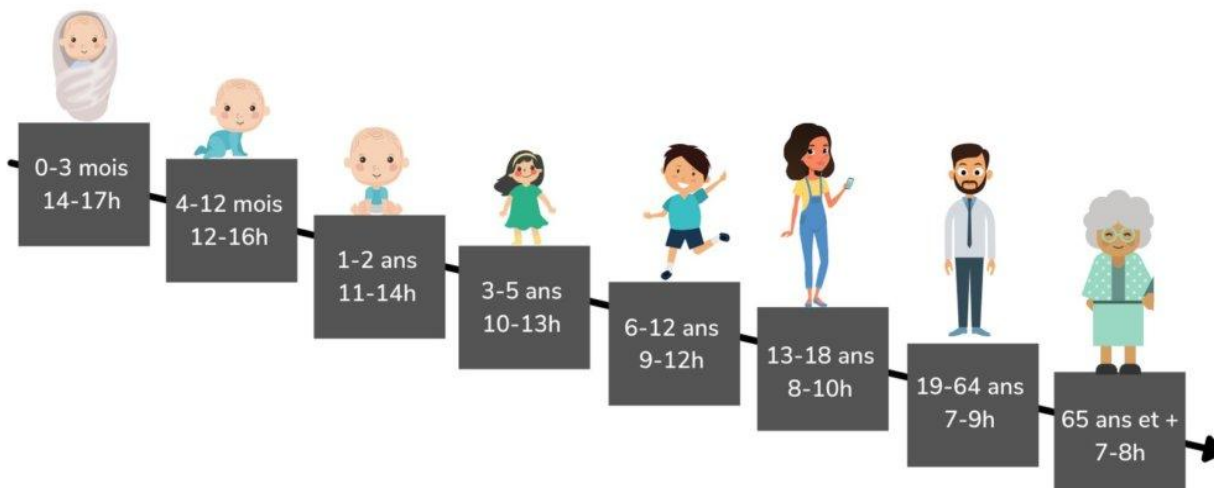
### 1. Définition

Le sommeil est un état physiologique qui se caractérise par une absence temporaire de la vigilance. Il occupe 1/3 de notre vie. C'est un **besoin vital** chez l'être humain car il permet la récupération de la fatigue et de ce fait un meilleur travail physique et intellectuel.

Le sommeil est **une fonction essentielle à la vie psychique.**

Les besoins en sommeil sont variables d'un individu à l'autre et selon les âges de la vie :

- Nouveau-né : 20h
- Enfant d'1 an : 16-18h
- Enfant de 6 ans : 12h
- Adolescent : 10h
- Adulte : 6-8h
- Personnes âgées : 5-7h de sommeil + sieste.



## 2. Physiologie du sommeil

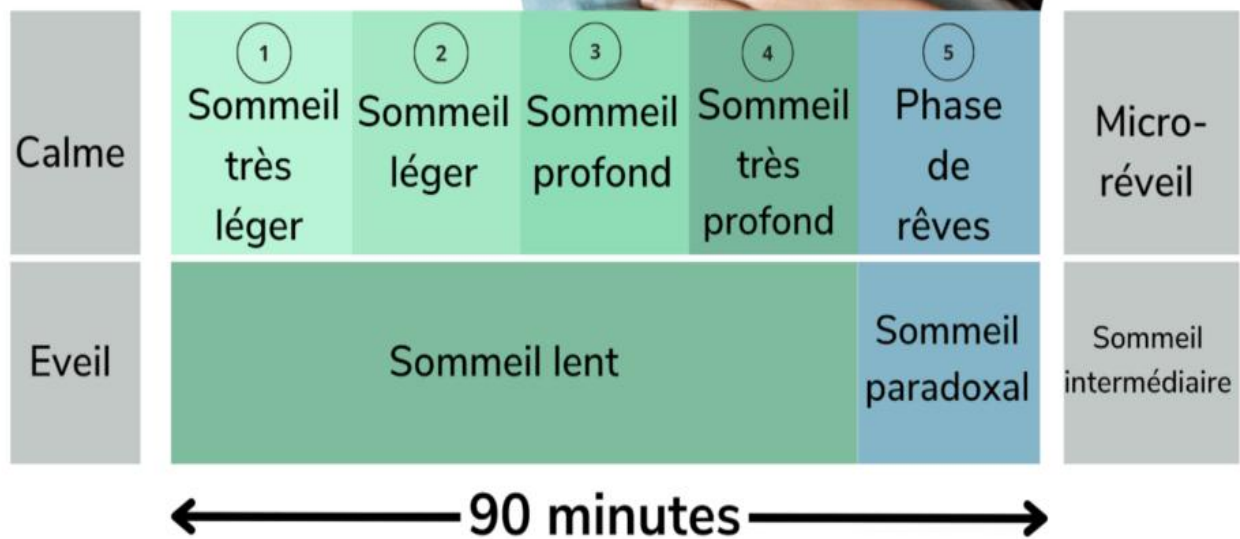
Après une période d'endormissement où le sommeil est léger et durant lequel se produit une détente des muscles et une perte de conscience, vient une succession de cycle au cours de la nuit.

Chaque cycle comprend 3 phases :

- Une phase de sommeil lent, léger pendant laquelle l'activité cérébrale diminue
- Une phase de sommeil profond : la personne se coupe du monde extérieur
- Une phase de sommeil paradoxal (rêves).

La nuit comporte environ 4 à 5 cycles successifs, chaque cycle dure en moyenne de 1h à 1h30.

# Cycle du sommeil



Durant les phases de sommeil, les fonctions physiologiques du corps ralentissent : FC, FR, T° baissent la nuit .

Durant la phase de sommeil lent, il y a une phase de récupération physique.

La phase de sommeil paradoxal est la phase agitée du sommeil. Le terme de sommeil paradoxal est dû aux contrastes de la profondeur du sommeil avec le mouvement oculaires (yeux sous la paupière). C'est le moment de rêve si important à l'équilibre psychique. La respiration devient irrégulière, agitation, mouvement comme si la personne allait se réveiller alors que paradoxalement le sommeil est très profond.

Entre les différentes phases, la personne peut avoir de brefs éveils mais la plupart du temps, elle ne s'en souvient pas.

L'électroencéphalogramme (EEG) permet l'exploration cérébrale en mesurant l'activité électrique du cerveau. Il permet d'identifier les différentes phases du sommeil et de les confirmer.

La polysomnographie (PSG) est un examen médical consistant à enregistrer au cours du sommeil plusieurs variables physiologiques : rythmes cardiaques et respiratoires, EEG, mouvements oculaires, tonus du menton. Cet examen met en évidence les anomalies du sommeil type respiratoire (apnée du sommeil : préfixe a = privatif- suffixe pnée = respiratoire). L'apnée du sommeil est un trouble du sommeil caractérisé par une anomalie de la ventilation nocturne avec des pauses inspiratoires anormalement longues.

Son origine peut être centrale, quand elle est liée à un défaut de régulation du centre respiratoire. Mais la cause la plus fréquente est obstructive et porte sur les voies respiratoires supérieures de l'arrière-gorge . SYMPTÔMES : Somnolence diurne, Maux de tête en se levant, Episodes dépressifs, Ronflements, Trouble de la mémoire Fatigue

### 3. Les perturbations du sommeil

Le sommeil peut être perturbé par :

#### a) Des causes liées à la personne :

##### → Des causes physiques

- Une difficulté à l'endormissement
- Agitations, énervement
- Un éveil trop matinal
- Une insomnie au cours de la nuit
- Des douleurs,
- la maladie, les symptômes : toux, diarrhées, vomissements,
- Des positions inconfortables, ankylose, mauvaise installation
- Inconfort, gêne
- Une dyspnée (apnée du sommeil)
- Une envie d'uriner ou de boire

### → Des causes psychologiques

- L'anxiété, l'angoisse, la contrariété, les soucis, voisin qui souffre
- Peur de l'environnement nouveau, perte de repères
- Peur de tomber
- Peur d'uriner au lit
- Soucis personnels
- Sentiment de solitude
- Cauchemars...

### b) Des causes liées à l'environnement :

BRUIT : grincement ou claquement de portes

Chasse d'eau, téléphone, sonnette

Matériel qui tombe

Passage des chariots de soins

Personnel qui parle fort

Ronflement, cris, agitation du voisin....

ECLAIRAGE : trop important ou absent

ACTIVITE DES SOINS : admission ou installation d'un patient

Changes

Changements de position

Réfection de lit, transpiration ou si souillé

Surveillance / maladie ou surveillance

Surveillance des appareils, traitements (perfusion)

## 4. Le rôle de l'AS

### a. Objectifs de l'aide au sommeil

Participer au bien-être physique et psychique du patient.

Tout mettre en place pour favoriser le sommeil et le repos du patient

Tout mettre en œuvre pour assurer des conditions favorables à l'endormissement : atmosphère calme, disparitions des nuisances sonores et visuelles (lumières)...

## **b. Préalables**

Se renseigner sur :

- Les habitudes de vie du patient (ex : tisane)
- Les éventuels troubles du sommeil repérés
- Les dispositifs dont le patient a besoin la nuit
- Les postures à respecter.

Veiller à ce que la chambre ait été aérée durant la journée voire en fin de journée (surtout en cas de fortes chaleur) : le sommeil est favorisé dans une pièce pas trop chaude : T° entre 18 et 20 °C.

### c. La mise en œuvre

Repérer les facteurs qui perturbent le sommeil

Actions AS / causes et facteurs pour les réduire :

#### Causes environnementales

- Fermer la fenêtre, les volets selon les habitudes et les choix du patient.
- Avant de quitter la chambre et sauf souhait contraire du patient allumer la veilleuse (lumières pour éviter risque de chutes si le patient se lève, lui permet également de trouver verre sonnette...).
- Limiter les bruits et lumières dans la chambre mais aussi dans les couloirs.
- Fermer les portes / salles de soins
- Parler doucement,
- Graisser les chariots (signallement services techniques)
- Si le patient se déplace seul, veiller à désencombrer le passage (pour aller aux toilettes par exemple).
- Si risque de chutes et **selon PM uniquement** mettre en place les barrières de lits.

#### Causes physiques

- Proposer le passage aux toilettes ou installer l'urinal à proximité du patient
- Proposer un rafraîchissement (toilette visage, coiffer, hygiène buccodentaire)
- Mettre la chemise de nuit, pyjama
- Mettre les prothèses auditives, dentaires, oculaires (lunettes) en lieu sur et après les avoir nettoyée le cas échéant.
- Réajuster les oreillers
- Installer la personne en fonction des habitudes de sommeil (sur le dos, le côté, demi-assis...) de façon confortable
- Si besoin prévention d'escarre à type d'effleurage.
- Vérifier que toutes les tubulures soient libres non coudées ni coincées(O2,perfusions, sondes...).
- S'assurer du bon fonctionnement des éventuels appareils en place et de la sonnette.

- Mettre le nécessaire à proximité du patient : sonnette (fonctionnement vérifié), eau (cruche et verre), lunettes...
- Localiser les éventuelles douleurs, vérifier la prise de traitement antalgique et transmettre à l'IDE
- Si besoins, en cas de position douloureuse, aider le patient à changer de position

### **Causes psychologiques**

- Créer un climat sécurisant, en répondant à ses besoins psychologiques : écoute attentive, information, communication : apporter une réponse à ses habitudes d'endormissement et à ses rites sécurisants....

### **d. Rôle de l'équipe de nuit**

L'équipe de nuit va faire le tour des personnes prises en soin, les saluer, s'assurer que tout va bien. Ce passage permet de rassurer les personnes par la présence des soignants.

Durant ce tour, les soignants vérifient l'installation de chaque patient, les réinstalle si nécessaire, s'occupe des personnes qui ne sont pas encore couchées...

Ce passage est indispensable pour créer un climat de sécurité et ainsi favoriser l'endormissement. C'est un moment d'échange avec le patient où le rôle de l'AS sera de rassurer et repérer les éventuels signes d'anxiété.

Le rôle de l'équipe de nuit est de lutter contre tout ce qui pourrait gêner le sommeil :

- Réfection de lit si souillé, ou mouillé du fait de sudations excessive
- Lutter contre les anxiétés les solitudes = causes psychologiques
- Répondre rapidement aux sonnettes
- Proposer soins de confort
- Rassurer permettre de verbaliser les angoisses, écoute attentive

**Importance d'avoir des chaussures discrètes.**



**Transmissions** : noter les observations de la nuit. (Patient qui n'a pas dormi, ou qui s'est réveillé plusieurs fois, soins effectués : change de protection ou réfection de lit...)