

Les experts du sommeil vous conseillent pour mieux dormir
et garder le rythme en cette période de confinement

Pourquoi faire attention à ses rythmes pendant le confinement ?

Le confinement lié à la pandémie du CoVid-19 entraîne d'importants bouleversements dans la vie de chacun tels qu'une absence des routines habituelles sociales, professionnelles, de loisirs, de la prise en charge des enfants, du couple, des proches et des activités partagées, etc... Dans ce contexte, nos horloges internes ont beaucoup plus de mal à conserver des rythmes réguliers, et cela peut entraîner des symptômes désagréables tels que ceux ressentis lors d'un décalage horaire (troubles de l'appétit, de l'humeur, de l'énergie, etc).

Si vous êtes une personne souffrant d'un trouble de l'humeur dépressif ou bipolaire, votre horloge biologique est particulièrement sensible aux perturbations de votre environnement et ce contexte de confinement peut ainsi être à risque d'épisodes dépressifs ou (hypo)maniaques. Vous devez particulièrement prêter attention et conserver vos routines durant cette période afin de maintenir une humeur stable.

Comment bien faire durant le confinement ?

Stratégies d'autogestion - pour renforcer votre horloge biologique, tous les jours !

- **Des heures fixes en particulier pour le lever !** Levez-vous tous les jours à la même heure. Pensez à réaliser un agenda du sommeil (www.agendadusommeil.fr)
- **Des routines !** En confinement, quarantaine, télétravail... elles aident à stabiliser l'horloge interne. N'hésitez pas à vous faire un emploi du temps détaillé !
- **De l'air et de la lumière !** : Passez quelques minutes à l'extérieur et/ou à la fenêtre, principalement le matin, dans un temps de calme. C'est essentiel pour votre horloge biologique ! En revanche, éviter en particulier la lumière bleue des écrans le soir.
- **De l'activité physique** : si possible à heure régulière (vélo appartement, gymnastique chez vous ou avec un professeur en ligne), marche rapide dans le périmètre autorisé autour de chez vous
- **Des activités sociales régulières !** Au quotidien, à la même heure, qu'il s'agisse de cours à domicile, de conversations téléphoniques, de cuisine, du sport, de lecture, du repos, etc...
- **Des interactions sociales !** Échangez avec vos proches sur vos sentiments et questionnements. Privilégiez le temps réel pour ces échanges en utilisant la visioconférence, le téléphone, les textos, etc.
- **Des siestes ?** Évitez d'en faire ! ou maximum 20 minutes en début d'après-midi pour ne pas rendre l'endormissement du soir difficile.
- **Du rythme pour chacun !** A chacun son rythme, couche-tard/lève-tard ou couche-tôt / lève-tôt : respectez-vous et prenez soin de vous avec des horaires réguliers. Pensez aux auto-questionnaires vous permettant de connaître votre chronotype (<https://reseau-morphee.fr/le-sommeil-et-ses-troubles-informations/quel-dormeur/soir-matin/questionnaire-de-typologie-circadienne-de-horne-et-ostberg>)

Le jour :

- **Pas d'excitant après 16h** : café, thé, cigarettes, cocaïne, boissons énergisantes, sodas, coca-cola, chocolat, alcool.
- **Après 19h** : Favorisez les activités relaxantes, évitez les activités physiques, diminuer les stimulations sonores et lumineuses.
- **1h avant le coucher** : Arrêtez les écrans et préparez le sommeil, notamment par des stratégies d'apaisement (relaxation, méditation, etc.).

La nuit :

- **La chambre** : Aérez, température entre 18-20°C, bonne obscurité.
- **Le lit** : Réservez-le si possible pour le sommeil et l'activité sexuelle. Ne pas lire, regarder la télé, travailler, jouer, utiliser sa tablette ou son smartphone, etc... Si, du fait de la configuration de votre appartement, vous êtes obligés d'être sur votre lit, différenciez bien la position de jour (habillé, assis, lit fermé) de la position de nuit (pyjama, couché, sous les draps)
- **En cas de réveil nocturne** : Ne restez pas au lit, changez de pièce, favorisez une activité relaxante.
- **En cas d'insomnie** : Ne restez pas au lit réveillé longtemps, repoussez l'heure du coucher.
- **En cas de trouble de l'endormissement** : Au bout de 20 minutes, sortez de la chambre et faites une activité relaxante, puis revenez au lit quand vous ressentez une somnolence.

Comment prendre soin de vous durant le confinement ?

Quelques conseils simples :

- **S’informer : Oui mais avec précautions !** : Informations récentes de sources fiables car risque de mésinformations se propageant facilement et rapidement. Limiter l’exposition médiatique (Radio / TV H24) qui est une source importante de stress.
- **Evitez le stress : éduquer et informer** :
 - Relativisez : il existe des réactions de stress normales et compréhensibles (« beaucoup de personnes ressentent les mêmes choses que vous actuellement »).
 - Reconnaissez vos propres symptômes de stress ainsi que ceux de vos proches et les surveiller.
- **Stratégies de réduction du stress** :
 - Restez en contact avec son entourage au domicile ou via réseaux sociaux
 - Pensez aux mesures barrières préventives tous les jours
 - Ayez des rythmes réguliers de sommeil, d’alimentation et d’activités
 - N’augmentez pas l’usage d’alcool, de tabac et d’autres substances
 - Parlez à vos proches des inquiétudes et préoccupations
 - Pensez aux techniques d’apaisement et de relaxation respiratoire/abdominale

Sources et liens utiles

- https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists?utm_source=Internal-Link&utm_medium=FOS-Hero&utm_campaign=CV19 Traduction avec l'autorisation de Holly Swartz Pr. Marie Tournier, Elisabeth Glatigny Dallay, CH Charles Perrens, Université de Bordeaux, IRCCADE, mars 2020
- Recommandations écrites par l'International Society of Bipolar Disorders (ISBD), Groupe de travail sur la Chronobiologie et la Chronothérapie, et la Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (SLTBR)
- Section Sommeil et rythmes biologiques en Psychiatrie : <https://www.afpbn.org/sections/sopsy/>
- Association Française de Psychiatrie Biologique et de Neuropsychopharmacologie : <https://www.afpbn.org/>
- Société Française de Recherche et Médecine du sommeil : <https://www.sfrms-sommeil.org/>
- Réseau Morphée : <https://reseau-morphee.fr/>
- Institut National du Sommeil et de la Vigilance : <https://institut-sommeil-vigilance.org/>

Outils de relaxation et de méditation :

- [Petit BamBou](#)
- [7mind](#)
- [Headspace](#)

Contact : <https://www.afpbn.org/sections/sopsy/>