

## TDAH et sommeil<sup>1</sup>

Pour plusieurs personnes, le TDAH implique une difficulté à mettre en place des routines au quotidien, incluant la préparation du matin et du coucher. De récentes études ont mis en évidence que le TDAH est très souvent associé à des problèmes de sommeil à tout âge !

La personne atteinte de TDAH a souvent de la difficulté à aller se coucher et s'endormir pour plusieurs raisons :

- ✓ La période du soir est propice pour rattraper le temps perdu ou profiter de la soirée.
- ✓ Hyperfocussée, éparpillée dans ses activités ou distraite, la personne avec TDAH ne voit pas le temps passer... jusqu'à ce qu'il soit trop tard.
- ✓ Sur l'oreiller, l'agitation des idées et l'hyperactivité nuisent à l'endormissement.

La difficulté à se coucher le soir retentit sur la capacité à se lever le matin et entraîne une situation de décalage horaire. Les scientifiques nomment ce phénomène un délai de phase. Malgré tout, il faut se lever tôt en raison de la vie familiale, de l'école ou du travail, ce qui entraîne un manque chronique de sommeil qui est lui-même un facteur de risque pour aggraver les troubles de concentration, développer une humeur irritable, et même, à long terme, un surplus de poids.

### **Le saviez-vous ?**

La pénombre prépare notre cerveau à s'endormir en stimulant la sécrétion d'une hormone, la **mélatonine**.

La lumière vive bloque cet effet.

- ✓ Pour faciliter le sommeil, il faut réduire les sources lumineuses en fin de soirée car elles stimulent le cerveau et lui donnent le signal que c'est encore le jour.
- ✓ À l'inverse, la lumière forte le matin favorise l'éveil.

---

<sup>1</sup> [Cliniquefocus.com/attentiondeficit-info.com](http://Cliniquefocus.com/attentiondeficit-info.com)

Des études démontrent que la prise de mélatonine (pilule) une à deux heures avant le coucher peut aider à régulariser le décalage horaire. Cependant, il n'y a pas d'information sur son utilisation à long terme. Il est donc recommandé de l'utiliser de façon sporadique plutôt que chronique.

### **Préserver son sommeil est essentiel**

Pour ceux qui sentent le sommeil venir mais qui le combattent, voici quelques trucs :

- ✓ Décider consciemment d'aller au lit plus tôt, quitte à se mettre une alarme.
- ✓ Éteindre les écrans et toutes sources de stimulation une heure avant l'heure du coucher.
- ✓ Favoriser des activités qui entraînent la détente et induisent le sommeil.
- ✓ Certains ont besoin de calme et lisent ou font des activités de relaxation active (ex. : relaxation musculaire progressive, respiration abdominale, méditation ou pleine conscience.)
- ✓ D'autres ont besoin de vider le surplus d'énergie et remarquent que l'activité physique leur permet de mieux dormir ensuite.
- ✓ Chacun est différent, il faut trouver son propre équilibre.

### **Pour ceux qui rencontrent des difficultés chroniques de sommeil**

- ✓ Éviter les siestes de jour et se lever tôt qu'importe la qualité de la nuit passée.
- ✓ Attendre de sentir le sommeil avant d'aller se coucher.
- ✓ Se lever et faire une activité neutre si le sommeil tarde à venir après plus de 20 minutes d'éveil au lit.
- ✓ Réserver le lit pour le sommeil (et la sexualité).
- ✓ Sortir la lecture, la télévision, l'ordinateur et autres écrans du lit.
- ✓ Faire une activité physique dans la journée.

*Si les troubles du sommeil persistent, en discuter avec son médecin. Certaines problématiques médicales peuvent altérer le sommeil (ex. : apnée du sommeil, troubles anxieux et dépressifs.)*