

## AU SUJET DE LA FATIGUE, DES PROBLÈMES DE SOMMEIL, DE LA POSITION DE SOMMEIL ET DES APPS POUR UN MEILLEUR REPOS NOCTURNE.

### La fatigue.

Les personnes atteintes de SLA sont généralement plus vite fatiguées que les personnes en bonne santé. Leurs muscles sont affaiblis et il ne reste aucune capacité de réserve. Cela signifie que les muscles sont moins efficaces en ce qui concerne le maintien de la force ou la contraction musculaire, ce que nous considérons comme la réelle «fatigue». Généralement, quand on exerce de la force à partir d'un muscle, on augmente cet effet en stimulant les cellules nerveuses. Ce processus naturel est contrarié par la SLA parce qu'on a moins de neurones, et donc on aura des problèmes pour générer la force qu'on souhaite ou dont on a besoin. Les muscles se fatigueront plus rapidement lorsqu'on essaie d'effectuer une tâche commune. En fait, nous sommes tous un peu limités physiquement. Pour les personnes atteintes de SLA cette limite vient plus tôt après qu'ils ont développé la maladie.

Certaines entreprises pharmaceutiques étudient les effets de la faiblesse musculaire et la perte de muscle, la fatigue et la perte de mobilité. Une société nommée Cytokinetics de San Francisco est en train de tester un médicament qui pourrait améliorer la fonction musculaire avec des maladies comme la SLA. La société a enregistré des résultats encourageants de la phase II d'essais cliniques du médicament, CK- 2017357 (actuellement rebaptisé "Tirasemtiv").

Malgré le fait que ce type de médicament n'aborde pas la cause de la SLA, il pourrait quand-même être capable d'aider les muscles à fonctionner pour une plus longue période avant qu'ils s'épuisent. Et cela pourrait déjà augmenter considérablement la qualité de vie pour les personnes atteintes de SLA.

Les problèmes de sommeil.

Les patients atteints de SLA peuvent être confrontés tôt ou tard à des problèmes et des troubles du sommeil en tous genres, surmontables ou majeurs. Voici quelques conseils sur les problèmes de sommeil communs.

Si vous vous sentez d'avoir à aller aux toilettes, mais il s'avère par après que vous ne devez pas vraiment aller? Cela peut indiquer une infection des voies urinaires, car cela donne comme symptôme typique la tendance de vouloir uriner fréquemment, souvent avec un sentiment d'urgence. Votre médecin peut facilement le détecter par un examen d'un échantillon de votre urine.

Un autre problème commun est une «vessie hyperactive». Cela pourrait être dû à des spasmes musculaires. Si c'est le cas, votre médecin peut vous prescrire les médicaments nécessaires, appelés médicaments anticholinergiques. Ce type de médicament peut réduire les spasmes de la vessie et de surcroît est efficace contre la production abondante de salive, un problème commun chez les personnes atteintes de SLA. Cela est dû à un effet secondaire des médicaments anticholinergiques, c'est-à-dire qu'ils diminuent la production de salive. La salivation excessive peut être très encombrante, surtout si vous avez déjà de la difficulté à avaler.

Si vous souffrez de crampes nocturnes ou du syndrome des

jambes sans repos, vous pouvez également consulter votre médecin. Parce qu'il y a des médicaments et des traitements pour cela également.

Dans certains cas les patients atteints de SLA développent aussi des problèmes respiratoires qui sont liés à la faiblesse des muscles respiratoires. La prise de médicaments pour dormir peut en fait même aggraver la condition. C'est parce que, quand on dort mieux, il devient plus difficile de respirer profondément. On se réveille alors quand la quantité d'oxygène dans le sang tombe au-dessous du niveau nécessaire pour une bonne circulation de l'oxygène dans le corps. Si c'est le cas, un test de la fonction pulmonaire ou bien un examen du sommeil nocturne peut s'avérer très efficace, afin de mieux examiner la situation. Votre médecin peut alors s'assurer que vous obtenez une ventilation non invasive (Bi -PAP). Il s'agit d'un appareil respiratoire sous pression qui consiste en ce qu'un masque en plastique est appliqué sur le nez et la bouche pendant la nuit, avec un dispositif qui prend le relais d'une partie du travail respiratoire.

### Quelle est la meilleure position de sommeil ?

Trois quarts des Belges adoptent la position couchée sur le côté pour dormir, 20 % le décubitus dorsal et les 5% restants dorment sur le ventre. La position dans laquelle on s'endort n'est pas forcément celle que l'on tient pendant la majeure partie de la nuit. Généralement les gens adoptent automatiquement cette position qui représente le moins de désagréments possible pour eux. Pour des difficultés spécifiques la bonne position de sommeil peut être propice. Pour une posture du sommeil correcte il est important que la colonne vertébrale soit dans une position naturelle du point de vue latéral. La légère courbure doit donc être maintenue.

### LA POSITION COUCHÉE SUR LE CÔTÉ.

#### *La position fœtale.*

C'est la position couchée sur le côté avec les bras dans la direction pour dormir et les jambes relevées à la poitrine. Avec un petit coussin sous le genou la contrainte pour le dos est limitée maximale. Cette position est efficace contre les douleurs lombaires, le stress et l'apnée du sommeil, mais peu utile contre la douleur au cou et les maux de tête. Lorsqu'il y a de la douleur au cou, il est certainement important de veiller à ce que les vertèbres cervicales et dorsales continuent en ligne droite. Sinon, la douleur au cou peut s'aggraver et irradier dans le dos et la tête. Il faut donc utiliser un oreiller qui donne un bon support et éviter le pliage d'un oreiller trop bas.

#### *La position cuillère.*

C'est la position du fœtus, mais dans les bras du partenaire qui est dans la même position devant ou derrière vous. Cette position est efficace contre le stress, la douleur et l'apnée du sommeil, mais mauvaise s'il y a des problèmes de dos, de cou et d'épaule.

#### *La position de récupération*

C'est la position couchée sur le côté avec les bras dirigés vers le corps et les jambes légèrement fléchies. Cette position est efficace contre l'indigestion, les maux d'estomac

et les régurgitations acides, et elle est aussi recommandée pour les personnes ayant des problèmes de dos. Assurez-vous bien que le matelas et l'oreiller supportent idéalement le corps. Si on est couché sur le côté pendant le sommeil la colonne vertébrale doit être en ligne droite.

*La position ajustée sur le côté ou la position de trois-quarts.* Vous adoptez cette position lorsque vous êtes à mi-chemin entre la position couchée sur le ventre et la position couchée sur le côté, avec l'une des jambes supérieures levée ou le bras levé. Cependant, une pure position couchée sur le côté vaut mieux, surtout si vous souffrez de maux de dos, parce que sinon il y aura de la rotation du cou et du dos. Souvent, une telle position est entraînée par un matelas trop dur, où les épaules et le pelvis ne peuvent pas s'enfoncer assez profondément. La position couchée sur le côté avec un bras derrière le dos n'est pas recommandée. Celle-ci n'est pas naturelle et induit une mauvaise circulation.

## LA POSITION COUCHÉE SUR LE DOS.

En position couchée sur le dos, le corps est assez bien supporté et le poids est réparti sur la plus grande surface possible. Les douleurs lombaires peuvent cependant être causées par un manque de support. Pour maintenir la courbure lombaire vous pouvez placer un oreiller ou une serviette sous les lombes. En outre, vous pouvez dormir avec les genoux relevés ou placer un coussin dans le creux du genou.

Cette position est efficace contre les douleurs articulaires et l'arthrite parce que le poids du corps est réparti équitablement. Toutefois, cette position est valide seulement si vous avez un matelas sur mesure qui offre du support supplémentaire pour les chevilles, les épaules et le dos. Évitez que le cou soit trop fort plié en utilisant un oreiller qui n'est pas trop grand. Cette position est mauvaise quand il s'agit du ronflement, l'apnée du sommeil et le cœur. Puisque la tête est en bas, vous allez ronfler et développer l'apnée du sommeil plus rapidement. Ceux qui dorment sur le dos devraient utiliser un oreiller mince pour un certain support dans le cou.

## LA POSITION COUCHÉE SUR LE VENTRE.

Dans cette position, vous vous allongez à plat ventre avec les bras le long du corps et les jambes tendues. Cette position est efficace contre le ronflement, mais néfaste pour le dos et le cou. La forte courbure du bas du dos surcharge les articulations du dos. Un oreiller sous le ventre peut résoudre ça. En outre la forte rotation latérale de la tête surcharge la colonne cervicale. C'est pourquoi nombre de ceux qui dorment couchés sur le ventre n'emploient pas d'oreiller. Afin d'alléger la rotation du cou vous pouvez placer un oreiller sous l'épaule et le thorax, au niveau du flanc vers lequel la tête est tournée.

## Des applications mobiles pour vous aider à mieux dormir.

Pour ceux qui éprouvent des difficultés à s'endormir ou qui font face à des problèmes de sommeil, les fabricants de logiciels ont développé toutes sortes d'applications mobiles. Les apps pour GSM sont des « applications » pour les smartphones qui ont d'autres fonctions que les conversations

téléphoniques. Une application mobile ou tout simplement app est un logiciel conçu pour fonctionner sur un smartphone, une tablette tactile ou un autre appareil électronique portatif. À l'aide d'apps il est possible de simplement ajouter des fonctions supplémentaires à un appareil mobile de sorte qu'il puisse être étendu à un appareil de communication multifonctionnel.

Les apps ont été créées afin de faciliter les choses pour l'utilisateur. Elles peuvent, par exemple, être utilisées pour accéder à l'information rapidement. Au niveau du contenu les apps peuvent varier d'applications en sport, météo ou actualité à des applications liées aux opérations bancaires sur Internet, au divertissement, livres, photographie, cuisine, musique, style de vie, éducation, navigation de l'itinéraire, etc.

Entretemps, il ya aussi une variété d'apps de sommeil gratuites et à faible coût pour iPhone et Android, disponibles via iTunes et Google Play app stores. Ces applications, conçues pour vous aider à dormir, se divisent en deux catégories: celles qui procurent des sons ou du bruit pour vous aider à vous détendre et vous guider à l'endormissement et celles qui ont une fonction d'enregistrement pour vous aider (et peut-être votre médecin) à vous faire une idée des troubles du sommeil auxquels vous faites face.

Il suffit de rechercher le nom de l'application dans la boutique en ligne appropriée, selon que vous avez un iPhone - iTunes.com - ou un Android - GooglePlay.

Pour iPhone:

Perfect Sleep (gratuit) : Un guide pour vous apprendre à méditer. Conçu pour un sommeil plus profond et plus satisfaisant.

Sleep Cycle Alarm Clock : vous réveille lors de votre dernière phase de sommeil profond, de cette façon vous êtes moins susceptibles de vous sentir somnolent ou fatigué.

DS Counting Sheep (gratuit): Vous avez de la difficulté à vous endormir ? Voici un moyen qui rend votre tâche de compter les moutons plus facile.

Pour les appareils Android:

Lightening Bug-Sleep Clock (gratuit): procure une bibliothèque contenant près de 200 fragments audio et exemples sonores, y compris des tempêtes de pluie, des vagues de l'océan, du bruit blanc, des trains urbains, des sonneries de méditation et plus.

Relax Timer (gratuit): Il suffit de mettre votre téléphone près de votre oreiller ou en-dessous et votre sommeil sera surveillé, ce qui vous permettra de mieux savoir si vous obtenez le repos dont vous avez besoin.

Sleep as Android (gratuit pour un test de deux semaines) : fournit un graphique de vos heures de sommeil, des données concernant votre déficit de sommeil et des statistiques sur votre sommeil profond. Il vous permet même de partager l'information sur Facebook et Twitter si vous voulez.

Avec ces conseils pour bien dormir, nous espérons que vous aurez une bonne nuit de sommeil.