

Tabac et sommeil

Quel est le lien entre eux?

Fiches d'information du Service de traitement de la dépendance à la nicotine du CAMH

Quel est le lien entre le tabac et le sommeil?

Les personnes qui fument sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de sommeil.

Tabagisme

Apnée du sommeil
Difficultés à s'endormir
Sevrage nocturne

Troubles de sommeil

Somnolence pendant le jour
Humeur dépressive
Sommeil non réparateur
Difficultés à se réveiller

L'apnée du sommeil, un manque de sommeil et d'autres problèmes liés au sommeil sont associés aux troubles suivants :

- Maladie cardiaque
- Cancer
- Prise de poids
- Obésité
- Diabète de type 2
- Dépression

Si vous arrêtez de fumer, vous présenterez peut-être des symptômes de sevrage qui vous peuvent vous empêcher de dormir. Vous pouvez utiliser les stratégies suivantes pour mieux dormir.

Comment puis-je mieux dormir?

- 1 Évitez les aliments, les boissons et les activités qui peuvent nuire au sommeil.



- 2 Régulez votre apport en fluides pour éviter de vous réveiller la nuit parce que vous avez la bouche sèche ou que vous devez aller à la toilette.

- 3 Assurez-vous que votre chambre à coucher est silencieuse, calme et sombre.

- 4 Établissez une routine de détente avant de vous coucher.



- 5 Couchez-vous quand vous êtes fatigué.

- 6 Ne regardez pas votre horloge.

- 7 Profitez de la lumière naturelle pour régler votre horloge interne.

- 8 Adoptez un horaire de sommeil stable.

- 9 Faites de l'exercice plusieurs heures avant de vous coucher.

Comment puis-je arrêter de fumer?

When you are ready, here are a few ways to get started:



Talk to a health professional.



Join a support group.



Eat well.



Stay active.

Ressources

- [Téléassistance pour fumeur](https://www.18775135333.ca/) (1 877 513-5333)
- [L'Association canadienne pour la santé mentale](https://cmha.ca/fr/) (<https://cmha.ca/fr/>)
- [Tobacco Atlas](http://tobaccoatlas.org) (tobaccoatlas.org; en anglais seulement)
- [Société Canadienne du Sommeil](https://scs-css.ca/) (<https://scs-css.ca/>)
- [National Sleep Foundation](https://www.sleepfoundation.org/) (<https://www.sleepfoundation.org/>)