

**Subject:** Your March Wellness Newsletter // Votre bulletin d'information sur le bien-être de mars  
**From:** "HumanaCare, by CloudMD // HumanaCare, par CloudMD" <community@cloudmd.ca>  
**Date:** 2024-03-05, 10:30  
**To:** Pamela Giles <pamela@faithfulservant.ca>



With World Sleep Day on the horizon, we're dedicating this month to understanding what may be keeping many across the country from achieving restful nights. With [1/3 of Canadians](#) only sleeping well for three days a week or less, according to healthcare professionals, this is a cause for concern.

Throughout March, our sleep experts share their insight on how to catch your ZZZs if you've been struggling. Follow along as we answer the question:

**“Recently, I’ve noticed a significant increase in difficulty falling asleep and staying asleep. It’s starting to impact my daily life and overall well-being. What can I do?”**

\*\*\*

Avec la Journée mondiale du sommeil à l'horizon, nous consacrons ce mois à comprendre ce qui peut empêcher de nombreuses personnes à travers le pays de trouver un sommeil réparateur. Selon les professionnels de la santé, [1/3 des Canadiens](#) dorment bien trois jours par semaine ou moins, ce qui est préoccupant.

Tout au long du mois de mars, nos experts du sommeil partagent leurs connaissances sur la manière d'obtenir le sommeil profond dont nous avons tous besoin. Suivez-nous alors que nous répondons à la question :

**« Récemment, j’ai remarqué que j’avais de plus en plus de mal à m’endormir et à rester endormi. Cela commence à avoir un impact sur ma vie quotidienne et mon bien-être général. Que puis-je faire ? »**

---

**“Ask an Expert” webinar // Webinaire « Demandez à un expert »**

*Every month, we host a virtual event with one of our experts to address a health and wellness topic. Think of it as a free advice session that you can watch anonymously! You can even ask your questions live during the webinar or share them by replying to this e-mail.*

\*\*\*

Chaque mois, nous organisons un événement virtuel avec un de nos experts pour aborder un sujet lié à la santé et au bien-être. Il s'agit d'une séance de conseil gratuite à laquelle vous pouvez assister de manière anonyme ! Vous pouvez même poser vos questions en direct pendant le webinaire ou les partager en répondant à cet e-mail.



### **Sleep and Insomnia**

Date: Wednesday, March 20

Time: 12:00 - 12:30 PM ET

[REGISTER HERE >>](#)

### **Le sommeil et l'insomnie**

Date: mercredi le 20 mars

Heure: 13h – 13h30 HE

[INSCRIVEZ-VOUS ICI >>](#)



### **ICYMI - Beating the Winter Blues**

Last month, we heard from our expert about how to manage the winter blues and protect your mental health during dark, winter days. If you missed the event, [watch the video here](#).

### **Enregistrement - Surmonter les blues de l'hiver**

Le mois dernier, notre expert nous a expliqué comment gérer le blues hivernal et protéger votre santé mentale pendant les jours sombres de l'hiver. Si vous avez manqué l'événement, [regardez l'enregistrement ici](#).

---

## **Content for you // Du contenu pour vous**

*Trusted, expert-approved content that supports you through life's challenges*

\*\*\*

*Du contenu fiable, approuvé par des experts, qui vous aide à faire face aux défis de la vie.*

### **Not-so-Sleeping Beauty?**

*Understanding and managing sleep issues*

Sleep is a truly bizarre phenomenon. Every day, every single one of us, like clockwork – figuratively and literally, given that our sleep-wake patterns are governed by the roughly 24-hour internal clock called the circadian rhythm – has to power down and recharge for a bit.

And while researchers are still working to understand all the mechanisms and intricacies of sleep, what we do know is that it's vital for maintaining our physical and mental well-being and functioning.

So, what happens when this vital process is disrupted?

## **Undisrupted sleep**

What counts as a 'normal', healthy sleep process is incredibly subjective and complex, and depends on several factors, like age, genetics, individual needs, and individual circumstances. There is, for example, no magic number of hours we have to sleep. As a rule of thumb, however, research suggests that the average adult needs at least 6 - 9 hours of good quality – enough time spent in various sleep stages, not too many nighttime awakenings, and most importantly, waking feeling rested – sleep.

Research does suggest that some people may feel rested on fewer hours of sleep, but this is incredibly uncommon, and the jury's still out on whether natural short sleepers escape the negative health effects typically associated with sleep deprivation (so, try not to buy the rise-and-grind, hustle-culture hype!).

## **Disrupted sleep**

Sleep can be disrupted in many different ways – for example, you might experience difficulties falling asleep or staying asleep; difficulties waking up; waking up too early; or shallow, restless sleep that leaves you feeling drained and drowsy in your day-to-day. In many cases, these disruptions are temporary and normal to experience from time-to-time – they tend to resolve on their own or with very minimal steps taken.

There are, however, more chronic sleep disruptions and sleep disorders that tend to require more active intervention and professional support to diagnose and resolve. For example:

- Insomnia – which involves chronic difficulties getting to sleep or staying asleep and is the most common sleep disorder.
- Sleep apnea – which involves breathing issues that interrupt sleep and impair sleep quality.
- Parasomnias – a group of sleep disorders that involve experiences that interrupt sleep usually during either non-REM sleep (where we spend most of our time) or REM sleep (where we tend to dream). These disorders – including things like night terrors, sleepwalking, and chronic nightmares – tend to be more common in childhood but can persist into adulthood.

## **What causes sleep disruptions?**

Many factors influence the quantity and quality of our sleep – our genes and biology, psychology, lifestyle, and environment all interact with one another and impact our sleep patterns.

Sleep disruptions can be more likely to happen, for example, if:

- You're experiencing a lot of stress in your day-to-day;
- You're spending a lot of the day being sedentary;
- You're living with a mental health condition like depression, anxiety, or substance use disorder – often a two-way street: sleep difficulties can contribute to mental health concerns, and mental health concerns can worsen sleep difficulties;
- You're doing shiftwork, especially night shifts or inconsistent shifts;
- You're living with a physical health condition;
- You're sleeping in an environment that's not very sleep-friendly (e.g., hot, noisy, bright);
- You're experiencing things like hormone fluctuations (e.g., in pregnancy or menopause).

## **What to do if your sleep is disrupted**

If you're finding yourself counting sheep or haunting the halls of your home in the small

hours, here are a couple of things you can do:

**First, don't panic.** You might not actually need to do anything. This might sound like unhelpful and uninspired counsel, but the reality is that sleep tends to be a pretty self-regulating process. Minor disruptions will often resolve themselves, whereas research suggests that fixating on sleep issues – constantly worrying about sleep, focusing on unhelpful sleep beliefs (e.g., “I have to get eight hours or I won't be able to function), or trying to control sleep and manage anxiety around sleep with ‘sleep safety behaviours’ (e.g., clock-watching, vigilantly monitoring mood and energy during the day, being overly rigid about sleep-related routines) – can actually maintain and worsen what might otherwise be temporary disruptions.

**Practice good sleep hygiene.** Sleep hygiene – habits and ways of setting up our sleep environments – uses what we know about the science of sleep to make good sleep more likely. It essentially involves programming our minds and bodies to associate bed and bedtime with a relaxed, ‘go-to-sleep’ state. For example: try to keep (but not obsess over) a consistent sleep and wake time; make sure your bedroom is dark, cool, and quiet; and minimize sleep disruptors like alcohol, caffeine, big meals, and blue lights from electronics too close to bedtime.

**Check your stress.** Stress can interfere hugely with sleep. When we're stressed, hormones like cortisol and other chemicals are coursing through our minds and bodies switching on lights (so to speak) to get us revved up and ready for action – basically the exact opposite of the state we need to be in to sleep. So, try to be mindful of your stress level and take steps to reduce it. For example, make sure to protect your personal time and leave room for things like exercise, un-hurried meals, breathing and meditation, and connecting with others. Try to keep reasonable work hours and resist the urge to answer after-hours emails – both for yourself, and in order not to perpetuate a pressurized, ‘always on’ work culture that might be keeping you and your colleagues up at night.

**Seek support.** When sleep issues are becoming a consistent, chronic aspect of your life and aren't improving even with healthy sleep habits, or if they pop up suddenly out of nowhere, it's a good idea to talk to a professional about what you're experiencing. Talking to a physician or participating in a sleep study are often good first steps to figure out what's going on. From there, there are a number of well-established, effective treatments for sleep issues – for example, Cognitive-Behavioural Therapy for Insomnia (CBT-I) is considered the gold standard, first-line treatment for chronic insomnia.

After learning about the impact of sleep on your mental health and overall well-being, are there any changes you need to make? Remember, if you're struggling to manage sleep challenges on your own, CloudMD's experts are available to you through your workplace wellness program.

***Dr. Kayleigh-Ann Clegg is a Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist at CloudMD.***

**FR**

### **Un sommeil... pas si réparateur ?**

*Comprendre et gérer les troubles du sommeil*

Le sommeil est un phénomène vraiment étrange. Chaque jour, chacun d'entre nous,

comme une horloge - au sens figuré et au sens propre, étant donné que nos habitudes de sommeil et d'éveil sont régies par l'horloge interne d'environ 24 heures appelée rythme circadien - doit se mettre hors tension et se recharger.

Bien que les chercheurs s'efforcent encore de comprendre tous les mécanismes et les subtilités du sommeil, nous savons qu'il est vital pour le maintien de notre bien-être et de notre fonctionnement physique et mental.

Que se passe-t-il donc lorsque ce processus vital est perturbé ?

### **Un sommeil sans perturbation**

Ce qui constitue un processus de sommeil « normal » et sain est incroyablement subjectif et complexe, et dépend de plusieurs facteurs, notamment l'âge, la génétique, les besoins individuels et les circonstances individuelles. Il n'existe pas de nombre magique d'heures de sommeil, mais en règle générale, la recherche suggère que l'adulte moyen a besoin d'au moins 6 à 9 heures de sommeil de bonne qualité – suffisamment de temps passé dans les différents stades du sommeil, pas trop de réveils nocturnes et, plus important encore, un réveil en pleine forme – pour avoir un sommeil réparateur.

La recherche suggère que certaines personnes peuvent se sentir reposées avec moins d'heures de sommeil, mais c'est extrêmement rare. On ne sait pas encore si les petits dormeurs naturels échappent aux effets négatifs sur la santé, généralement associés au manque de sommeil (essayez de ne pas trop croire au phénomène de la culture toujours en action et de la course effrénée).

### **Un sommeil perturbé**

Le sommeil peut être perturbé de différentes manières – par exemple, vous pouvez éprouver des difficultés à vous endormir ou à rester endormi, des difficultés à vous réveiller ou bien vous réveiller trop tôt, ou avoir un sommeil superficiel et agité qui vous laisse un sentiment d'épuisement et de somnolence dans la vie de tous les jours. Dans de nombreux cas, ces perturbations sont temporaires et il est normal de les subir de temps à autre – elles tendent à se résoudre d'elles-mêmes ou avec des mesures très minimales.

Il existe cependant des perturbations et des troubles du sommeil plus chroniques qui nécessitent une intervention plus active et un soutien professionnel pour les diagnostiquer et les résoudre. C'est le cas, par exemple, des troubles du sommeil suivants :

- L'insomnie – qui se manifeste par des difficultés chroniques à s'endormir ou à rester endormi ; et le trouble du sommeil le plus courant.
- L'apnée du sommeil – il s'agit de problèmes respiratoires qui interrompent le sommeil et en altèrent la qualité.
- Parasomnies – il s'agit d'un groupe de troubles du sommeil impliquant des expériences qui interrompent le sommeil, généralement pendant le sommeil non paradoxal (où nous passons la majeure partie de notre temps) ou le sommeil paradoxal (où nous avons tendance à rêver). Ces troubles, qui comprennent les terreurs nocturnes, le somnambulisme et les cauchemars chroniques, sont plus fréquents pendant l'enfance, mais peuvent persister à l'âge adulte.

### **Quelles sont les causes des troubles du sommeil ?**

De nombreux facteurs influencent la quantité et la qualité de notre sommeil – nos gènes et notre biologie, notre psychologie, notre mode de vie et notre environnement

interagissent tous les uns avec les autres et influencent nos habitudes de sommeil.

Les perturbations du sommeil sont plus susceptibles de se produire, par exemple, si :

- Vous subissez beaucoup de stress au quotidien ;
- Vous passez une grande partie de la journée à être sédentaire ;
- Vous vivez avec un problème de santé mentale comme la dépression, l'anxiété ou un trouble lié à la consommation d'alcool ou de drogues – il s'agit souvent d'une voie à double sens : les difficultés de sommeil peuvent contribuer aux problèmes de santé mentale, et les problèmes de santé mentale peuvent aggraver les troubles de sommeil ;
- Vous travaillez en équipe (par quart), plus particulièrement en équipe de nuit ou en équipe irrégulière ;
- Vous vivez avec un problème de santé physique ;
- Vous dormez dans un environnement qui n'est pas très propice au sommeil (par exemple, chaud, bruyant, lumineux) ;
- Vous subissez des fluctuations hormonales (par exemple, pendant la grossesse ou la ménopause).

### **Que faire si votre sommeil est perturbé**

Si vous vous retrouvez à compter les moutons ou à hanter les couloirs de votre maison au petit matin, voici quelques mesures à prendre :

**Tout d'abord, ne paniquez pas.** Il est possible que vous n'ayez rien à faire. Cela peut sembler un conseil inutile et peu inspiré, mais la réalité est que le sommeil a tendance à être un processus assez autorégulé. Les perturbations mineures se résorbent souvent d'elles-mêmes, alors que la recherche suggère que la fixation sur les problèmes de sommeil – se préoccuper constamment du sommeil, se concentrer sur des croyances nuisibles au sommeil (par exemple, « Je dois dormir huit heures ou je ne pourrai pas fonctionner »), ou essayer de contrôler le sommeil et de gérer l'anxiété liée au sommeil avec des « comportements de sécurité du sommeil » (par exemple, regarder l'horloge, surveiller attentivement l'humeur et l'énergie pendant la journée, être trop rigide sur les routines liées au sommeil) – peut en fait maintenir et aggraver ce qui pourrait être autrement des perturbations temporaires.

**Adoptez une bonne hygiène du sommeil.** L'hygiène du sommeil, c'est-à-dire les habitudes et les façons d'aménager notre environnement de sommeil, s'appuie sur ce que nous savons de la science du sommeil pour favoriser un sommeil de qualité. Il s'agit essentiellement de programmer notre corps et notre esprit pour qu'ils associent le coucher et l'heure du coucher à un état de relaxation et d'endormissement. Par exemple : essayez de respecter (sans en faire une obsession) une heure de coucher et de lever cohérente ; veillez à ce que votre chambre soit sombre, fraîche et calme ; et minimisez les perturbateurs du sommeil tels que l'alcool, la caféine, les repas copieux et les lumières bleues des appareils électroniques trop près de l'heure du coucher.

**Contrôlez votre stress.** Le stress peut perturber considérablement le sommeil. Lorsque nous sommes stressés, des hormones comme le cortisol et d'autres substances chimiques se répandent dans notre esprit et notre corps, allumant les lumières (pour ainsi dire) pour nous rendre nerveux et prêts à l'action – tout le contraire de l'état dans lequel nous devons nous trouver pour dormir. Essayez par conséquent d'être attentif à votre niveau de stress et de prendre des mesures pour le réduire. Par exemple, veillez à préserver votre temps personnel et à laisser de la place à des activités telles que l'exercice, les repas sans hâte, la respiration et la méditation, et les contacts avec les autres. Essayez de respecter des horaires de travail raisonnables et résistez à l'envie de

répondre à des courriels en dehors des heures de travail – à la fois pour vous et pour ne pas perpétuer une culture de travail sous pression, « toujours en action », qui pourrait vous empêcher, vous et vos collègues, de dormir.

**Cherchez du soutien.** Si les troubles du sommeil deviennent un aspect chronique de votre vie et ne s'améliorent pas malgré des habitudes de sommeil saines, ou s'ils surgissent soudainement de nulle part, il est bon de parler à un professionnel de ce que vous vivez. Parler à un médecin ou participer à une étude du sommeil sont souvent de bonnes premières étapes pour comprendre ce qui se passe. À partir de là, il existe un certain nombre de traitements efficaces et bien établis pour les problèmes de sommeil - par exemple, la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCCi) est considérée comme le traitement de référence, celui de prédilection pour l'insomnie chronique.

Après avoir pris connaissance de l'impact du sommeil sur votre santé mentale et votre bien-être général, y a-t-il des changements à apporter ? N'oubliez pas que si vous avez du mal à gérer les problèmes de sommeil par vous-même, les experts de CloudMD sont à votre disposition dans le cadre de votre programme de bien-être au travail.

***La Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique chez CloudMD.***

#### **Selected References // Références sélectionnées**

- Faaland, P., Vedaa, Ø., Langsrud, K., Sivertsen, B., Lydersen, S., Saksvik, S. B., ... & Kallestad, H. (2023). Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep (DBAS) mediate outcomes in dCBT-I on psychological distress, fatigue, and insomnia severity. *Sleep Medicine*, 110, 1-6.
- Harvey, A. G., & Eidelman, P. (2011). Intervention to Reduce Use of Safety Behaviors. In *Behavioral Treatments for Sleep Disorders* (pp. 97-105). Academic Press.
- Nielson, S. A., Perez, E., Soto, P., Boyle, J. T., & Dzierzewski, J. M. (2023). Challenging beliefs for quality sleep: A systematic review of maladaptive sleep beliefs and treatment outcomes following cognitive behavioral therapy for insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, 101856.
- Pavlova, M. K., & Latreille, V. (2019). Sleep disorders. *The American journal of medicine*, 132(3), 292-299.
- Stuck, B. A., Maurer, J. T., Schlarb, A. A., Schredl, M., Weeß, H. G., Maurer, J. T., ... & Schredl, M. (2021). Physiological Basics of Healthy and Disturbed Sleep. *Practice of Sleep Medicine: Sleep Disorders in Children and Adults*, 1-17.
- <https://www.sleepfoundation.org/sleep-faqs/is-5-hours-of-sleep-enough>
- <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>

© 2024 CloudMD. All rights reserved. Tous droits réservés.  
181 University Avenue, Suite 1101 / avenue de l'Université, Suite/Bureau 1101  
Toronto, ON M5H 3M7, Canada  
[Unsubscribe](#)