

## Le sommeil des seniors en 6 questions

### Actualité scientifique



Selon l'**Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)**, un tiers des Français déclarent souffrir d'un trouble du sommeil et 73 % déclarent se réveiller au moins une fois par nuit.

Or un manque de sommeil peut engendrer **manque de vigilance et de performance**, mais aussi **surpoids, diabète et dépression**.

#### 1) Quand peut-on parler de troubles du sommeil?

Lorsqu'on rencontre des difficultés à l'endormissement ou au rendormissement, ou que nos nuits sont ponctuées de réveils nocturnes. D'après l'INSV, **l'insomnie est le trouble le plus fréquent parmi les pathologies du sommeil : 30 à 40 % des Français sont confrontés un jour à l'insomnie**. On parle d'**insomnie** lorsque plus de 3 jours par semaine et depuis plus d'un mois, la personne souffre de difficulté de d'endormissement ou de réveils nocturnes et que cela impacte la qualité de ses journées. On parlera d'insomnie chronique dans le cas d'une insomnie installée depuis plus de 3 mois.

#### 2) Quelles sont les causes de l'insomnie?

Les causes sont d'abord d'ordre psychologique et sont liées à la dépression, au stress et à l'anxiété. Mais de nombreuses pathologies peuvent aussi nous empêcher de dormir : douleurs, diabètes, maladies neurologiques (Parkinson, Alzheimer), maladies de la thyroïde, des glandes surrénales, asthme...La qualité et la quantité de notre sommeil dépendent aussi des conditions environnementales dans lesquels nous dormons : température, luminosité, bruit, présence d'écrans...

#### 3) Pourquoi les femmes sont-elles plus concernées?

Les femmes sont 7% **plus nombreuses** à souffrir de troubles du sommeil et elles constituent deux

tiers des **insomniaques chroniques**. Ces chiffres s'expliquent par la présence de facteurs hormonaux (comme la ménopause) mais aussi par la plus grande sensibilité des femmes au stress et à l'anxiété.

#### 4) Le sommeil est-il modifié avec l'âge ?

Oui, le sommeil survient plus tôt et est ponctué de micro-réveils qui doublent avec l'âge. Le réveil final survient aussi plus tôt, et la tendance à faire la sieste augmente. Nous ne dormons plus de la même manière : le sommeil récupérateur qui représente 35% du sommeil total à 40 ans, ne représente plus que 10-15% à 60 ans.

#### 5) Quelles sont les causes ?

Avec l'âge, la **sensibilité de notre horloge biologique** est modifiée : nous devenons plus sensibles aux bruits environnants, nous perdons nos capacités de régulation face au changement de température, nous percevons moins bien la lumière (en raison d'une moins bonne vision), et les sorties à l'extérieur peuvent être compliquées en raison d'atteintes musculo-squelettiques (arthrose, ostéoporose, sarcopénie...). Autant de facteurs qui perturbent notre qualité de vie, notre horloge biologique et donc notre sommeil.

#### 6) Quels conseils pour les seniors ?

Il est conseillé de maintenir des **activités régulières** afin d'entretenir le fonctionnement de l'horloge biologique : cela passe par des repas à des heures régulières, s'exposer à la lumière, avoir une activité physique, dormir dans une chambre tempérée (idéalement 18°C). Il est également recommandé de respecter **quelques règles d'hygiène** : éviter les excitants le soir (café, thé, alcool...), les diners trop lourds et difficiles à digérer, respecter un temps d'au minimum une heure et demie sans écran avant de se mettre au lit... Certains **médicaments** peuvent aussi induire des troubles du sommeil. Parlez-en à votre médecin et n'hésitez pas à consulter pour des troubles du sommeil s'ils persistent au-delà d'un mois, afin de voir s'ils ne sont pas les symptômes d'une autre maladie.

**Sources :** Magalie QENT. [Mieux comprendre le sommeil en 10 questions](#). Notre temps, 27 avril 2016.

**Image :** <https://pixabay.com/fr/temps-est-de-l-argent-l-argent-apaise-1339781>