

12 SUGGESTIONS POUR BIEN DORMIR EN VIEILLISSANT

1. Adoptez des heures de sommeil et d'éveil régulières.
2. Créez un environnement favorable au sommeil : une chambre calme et sombre, une température ambiante confortable.
3. Réduisez ou éliminez la consommation d'alcool, de caféine et de nicotine.
4. Autant que possible, évitez les expériences stressantes et les soucis avant le coucher.
5. Ne mangez pas trop et ne faites pas de l'exercice avant d'aller vous coucher.
6. Évitez de travailler la nuit ou de faire des quarts de nuits si possible.
7. Soyez actif, alimentez-vous correctement et faites de l'exercice en journée : il y a une forte corrélation entre une bonne santé et un bon sommeil.
8. Faites part de vos problèmes de sommeil à votre médecin de famille. Si vous croyez être affecté par un trouble du sommeil, dites-le-lui.
9. Si vous prenez des médicaments, discutez avec votre pharmacien ou votre médecin de leurs effets secondaires potentiels pouvant affecter votre sommeil.
10. Si vous avez des sueurs nocturnes ou des bouffées de chaleur qui interfèrent avec votre sommeil, discutez-en avec votre médecin.
11. Si vous souffrez de décalage horaire, donnez-vous un peu de temps pour vous adapter au nouveau fuseau horaire.
12. Et ne soyez pas trop inquiets. Les modifications du sommeil liées à l'âge sont normales, sauf si elles sont drastiques et ont un impact négatif sur votre vie.

BROCHURES ADDITIONNELLES PAR DES EXPERTS DU SOMMEIL

- Appareils dentaires
- Le sommeil et le vieillissement
- Bruxisme du sommeil
- La somnolence au volant
- L'insomnie
- Rythmes circadiens humains
- Stratégies pour travailleurs de nuit
- Narcolepsie et cataplexie
- Les rêves et les cauchemars
- Syndrome d'apnée obstructive du sommeil (SAOS)
- Guide du patient sur les études du sommeil
- La thérapie positionnelle
- Enfants
- Le syndrome des jambes sans repos
- Le sommeil et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT)
- Le sommeil normal

Notez que le contenu de ces brochures est protégé par les droits d'auteur de la Société canadienne du sommeil, à moins d'indication contraire.
Rev 21/05/2020

“UN SOMMEIL SAIN POUR DES CANADIENS EN SANTÉ”

La Société canadienne du sommeil est un organisme national qui vise à améliorer le sommeil de tous les Canadiens grâce à : la recherche, la promotion de soins cliniques de haute qualité, l'éducation des professionnels et du public et la plaidoirie pour la médecine du sommeil et des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations visitez css-scs.ca ou écrivez à info@css-scs.ca

Canadian Sleep Society



Société Canadienne du Sommeil

Campagne Nationale DORMEZ LÀ-DESSUS!

Cette campagne canadienne de santé publique se concentre sur le sommeil. Elle explique tout ce dont vous avez besoin de savoir sur le sommeil et propose des solutions aux personnes aux prises avec des troubles du sommeil.

Pour plus d'informations : www.dormezladesusscanada.ca

- **Trouble du comportement en sommeil paradoxal:** Présence de tonicité musculaire anormale pendant le sommeil paradoxal amenant l'individu à poser des gestes reflétant le contenu de son rêve

La prévalence de ces troubles du sommeil commence à augmenter de manière significative au milieu de l'âge adulte. La Fondation nationale du sommeil estime à au moins 35 % les personnes âgées de 65 ans et plus qui éprouvent des mouvements périodiques des membres pendant leur sommeil. Selon d'autres estimations, 4 % des hommes et 2 % des femmes de plus de 50 ans sont atteints d'apnée du sommeil en plus de souffrir d'une somnolence diurne excessive.

En général, on diagnostique le trouble du comportement en sommeil paradoxal après l'âge de 50 ans. Les symptômes du syndrome des jambes sans repos s'aggravent souvent avec l'âge. Les personnes âgées qui croient souffrir d'un trouble du sommeil particulier doivent consulter leur médecin. Pour plus d'informations sur les troubles du sommeil, consultez les autres brochures de la Société canadienne du sommeil.

AUTRES FACTEURS QUI PEUVENT CONTRIBUER AUX DIFFICULTÉS DE SOMMEIL LIÉS À L'ÂGE

Plusieurs variables contribuent à la vulnérabilité d'un système veille-sommeil vieillissant face à des perturbations. Il s'agit de la consommation de stimulants, la ménopause, la nycturie et le stress.

Les effets de la caféine sur le sommeil chez les personnes âgées

La caféine est le stimulant du système nerveux central le plus communément utilisé en Amérique du Nord et les personnes âgées en consomment régulièrement. La caféine imite certains des effets que le vieillissement exerce sur le sommeil. Elle abrège le sommeil lent profond et augmente le temps d'éveil au cours de la nuit. Comme on peut s'y attendre, il est possible que la caféine provoque des troubles du sommeil plus graves chez les personnes âgées que chez les jeunes adultes. On devrait en consommer avec modération.

Ménopause et sommeil

Environ la moitié des femmes ménopausées se plaignent de leur sommeil. Comparativement aux femmes en préménopause, les femmes ménopausées

sont deux fois plus enclines à recourir aux somnifères puisqu'elles dorment moins et souffrent plus fréquemment de symptômes d'insomnie. Cependant, les problèmes de sommeil ne toucheront pas toutes les femmes tout au long de la ménopause. Très peu d'études ont fait une évaluation en laboratoire de l'effet du statut ménopausique sur les paramètres objectifs du sommeil et celles-ci ont rapporté des résultats contradictoires.

De toute évidence, il faudra mener plus d'études pour définir et comprendre les facteurs liés à la qualité du sommeil chez les femmes ménopausées. Les effets des symptômes vasomoteurs, tels que les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur, sur les paramètres du sommeil restent à déterminer. Cependant, ces symptômes semblent jouer un rôle dans les plaintes subjectives des femmes. Enfin, les effets du traitement hormonal substitutif sur les paramètres polysomnographiques du sommeil nécessitent des éclaircissements.



Nycturie

Le besoin d'uriner plusieurs fois au cours de la nuit (nycturie) est rapporté par 20 à 50 % des personnes âgées. La nycturie est liée à la perturbation du sommeil.

Les effets du stress sur le sommeil chez les personnes âgées

Plusieurs autres facteurs, tels que le stress, augmentent considérablement la vulnérabilité du cycle veille-sommeil face aux effets du vieillissement. Il a été démontré, par exemple, qu'une expérience stressante peut avoir un impact négatif plus important sur le sommeil chez les personnes âgées que chez les jeunes adultes.

Responsabilités et charge de travail

Il se peut que la population d'âge moyen soit particulièrement à risque de souffrir des perturbations du cycle veille-sommeil en raison de ses multiples responsabilités sociales, familiales et professionnelles.

Ces responsabilités limitent non seulement les stratégies que ces patients peuvent adopter pour pallier leurs problèmes de sommeil et de vigilance (par exemple: moins d'opportunités pour faire une sieste, pour changer les horaires de veille et de sommeil, etc.), mais elles peuvent également aggraver les conséquences de tels problèmes (baisse du niveau de productivité, risque accru d'accidents, sautes d'humeur, etc.)



Société Canadienne du Sommeil



Canadian Sleep Society

Le sommeil et le vieillissement

MODIFICATIONS DU SOMMEIL DURANT LE VIEILLISSEMENT

DÉFIS LIÉS AU CYCLE VEILLE-SOMMEIL

TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES AÎNÉS

12 SUGGESTIONS POUR BIEN DORMIR EN VIEILLISSANT

Maude Bouchard, Ph.D.
Caroline Drapeau, Ph.D.
Julie Carrier, Ph.D.
Département de psychologie
Université de Montréal,
Montréal, QC, CANADA

css-scs.ca

Centre du sommeil de 'Atlantique
Hôpital régional de Saint John
506-648-6178



MODIFICATIONS DU SOMMEIL LIÉES À L'ÂGE ET LEURS CONSÉQUENCES SUR LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES ÂGÉES

Pour beaucoup d'individus en bonne santé, les modifications du sommeil avec l'âge n'induiront pas des problèmes de sommeil ou de vigilance et elles peuvent donc passer inaperçues. Chez certaines personnes, le vieillissement s'accompagne d'une réduction du besoin de dormir. En d'autres termes, la nécessité du sommeil diminuerait à mesure qu'on avance en âge.

Toutefois, il se peut également que des changements liés à l'âge dans le cycle veille-sommeil aient des effets négatifs sur la vie quotidienne des personnes âgées. Une meilleure compréhension des effets des modifications du sommeil liées à l'âge s'avère importante pour la planification, l'application et l'évaluation d'un traitement.



DÉFIS LIÉS AU CYCLE VEILLE-SOMMEIL

À partir du milieu de l'âge adulte (environ 40 ans), les gens deviennent plus sensibles aux épreuves auxquelles est soumis leur cycle veille-sommeil. Par exemple, il est fréquent que les personnes âgées s'adaptent plus lentement au décalage horaire. En vieillissant, il peut s'avérer également plus difficile de s'ajuster aux quarts de travail.

Concurremment, les personnes âgées éprouvent davantage de difficultés ou prennent plus de temps à se remettre du manque de sommeil. Ainsi, le cycle veille-sommeil se fragilise souvent avec l'âge. Il est donc essentiel d'en prendre tout particulièrement soin!

CHANGEMENTS DANS LE SIGNAL DE L'HORLOGE BIOLOGIQUE

La programmation du cycle veille-sommeil est réglée par une horloge biologique. Le vieillissement s'accompagne d'un affaiblissement de l'horloge biologique qui prend aussi de l'avance sur son temps, ce qui peut affecter l'horaire de sommeil. Par conséquent, comparativement aux jeunes adultes, les aînés ont souvent tendance à se coucher et à se lever plus tôt.

Ces changements dans le signal de l'horloge biologique se traduisent souvent par des réveils très matinaux parmi la population âgée.



FAIRE UNE SIESTE

En règle générale, dormir pendant la journée peut affecter le sommeil nocturne. Toutefois, une sieste n'exerce pas forcément des effets négatifs sur les personnes âgées à moins qu'elles ne souffrent d'insomnie. En revanche, il est important de noter qu'une envie constante de dormir tous les jours pourrait être le signe d'un problème sous-jacent.

Certains problèmes sanitaires ou troubles du sommeil peuvent causer une somnolence diurne excessive, auquel cas il est conseillé d'en parler à un médecin.

L'ÉTAT DE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTAL EST ÉTROITEMENT LIÉ À L'INSOMNIE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Les corrélations entre la santé et le sommeil revêtent une grande importance pour les personnes âgées. En fait, les aînés souffrant de maladies graves récemment diagnostiquées sont plus susceptibles

de développer une insomnie chronique dans les années subséquentes que les personnes âgées qui ne développent pas de telles maladies.

Les maladies cardiovasculaires, les maladies pulmonaires, les maladies caractérisées par des douleurs chroniques et la démence sont toutes associées à un sommeil nocturne de mauvaise qualité et/ou à une somnolence diurne. Les personnes âgées prennent souvent des médicaments. L'âge avancé et la fragilité peuvent augmenter la susceptibilité aux effets indésirables des médicaments. Enfin, les troubles psychiatriques comportent également des symptômes aigus qui pourraient contribuer à des troubles de sommeil. Par exemple, le rapport entre l'insomnie et la dépression profonde est désormais bien établi.

Le vieillissement survient avec d'autres changements de vie importants comme la retraite, la perte d'un être cher ou la baisse des échanges sociaux. Ces changements majeurs de la vie peuvent avoir un impact sur la santé, et donc sur le sommeil.

« Ces changements majeurs dans la vie peuvent avoir un impact sur la santé, et donc sur le sommeil. »



TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ LES AÎNÉS

Il est maintenant bien établi que les personnes âgées ont une proportion plus élevée de troubles du sommeil que les jeunes.

Troubles du sommeil spécifiques associés au vieillissement:

- **Syndrome d'apnée du sommeil:** pauses respiratoires répétées pendant le sommeil accompagnées d'une baisse de saturation en oxygène
- **Mouvements périodiques des membres:** mouvements périodiques des membres répétés durant le sommeil pouvant induire des micro-éveils
- **Syndrome des jambes sans repos:** une envie irrésistible de bouger les jambes habituellement causée par un inconfort ou une sensation désagréable dans les jambes

LES MODIFICATIONS DU SOMMEIL DURANT LE VIEILLISSEMENT

Le cycle veille-sommeil subit d'importantes modifications en dépit d'un « vieillissement optimal ». Ainsi, même si vous ne souffrez pas de troubles du sommeil spécifiques ou de problèmes médicaux ou psychologiques, votre sommeil subira des changements à mesure que vous vieillissez. Ces modifications sont normales et peuvent ou non avoir une incidence sur votre vie quotidienne.

À titre d'exemple, comparativement aux jeunes adultes, on observe ce qui suit chez les personnes âgées :

1. Elles se couchent et se réveillent plus tôt
2. Plus de sommeil au cours de la journée (siestes)
3. Moins de sommeil pendant la nuit
4. Plus d'éveils au cours de leur phase de sommeil, surtout dans la seconde moitié de la nuit
5. Un sommeil plus léger; moins de temps de sommeil profond et plus de temps de sommeil plus léger



Le sommeil profond diminue brusquement entre l'âge de 20 et 40 ans tandis que la durée des éveils pendant la période de sommeil augmente progressivement à partir du milieu de l'âge adulte (environ 40 ans).