

À QUELS CHANGEMENTS NORMAUX DU SOMMEIL PEUT-ON S'ATTENDRE EN VIEILLISSANT?

SOCIÉTÉ CANADIENNE SUR LE SOMMEIL, RÉSEAU CANADIEN SUR LE SOMMEIL
ET LES RYTHMES BIOLOGIQUES ET IMMERSCIENCE

**Le Réseau canadien du sommeil et rythmes circadiens (CSCN),
la Société canadienne du sommeil (SCS) et Immerscience**

sont fiers de contribuer à la

Journée internationale du sommeil

du 15 mars 2019.

Dormir bien et suffisamment est la clé d'un vieillissement sain, car le sommeil favorise la santé physique, cognitive et émotionnelle. Saviez-vous qu'un sommeil insatisfaisant n'est PAS une caractéristique inévitable du vieillissement ?

Cette année, la Journée internationale du sommeil (JIS) porte précisément sur le **sommeil et le vieillissement**. Nos organisations sont ravies de partager des réalités concernant le sommeil des personnes âgées et des conseils dont l'efficacité a été démontrée.

La JIS est un appel annuel à l'action visant à souligner l'importance du sommeil. Son objectif est de sensibiliser le public aux saines habitudes de sommeil, aux nombreux problèmes de sommeil, ainsi qu'aux façons de les prévenir et de les gérer.

[#worldsleepday](#)

[@_WorldSleep](#)



CINQ MANIÈRES DE CONSERVER UN SOMMEIL RÉPARATEUR EN VIEILLISSANT

1. Faites de votre sommeil une priorité de santé.

Si vous avez des problèmes de sommeil, parlez-en et agissez !

- Discutez de vos insatisfactions ou de ce que les autres disent de votre sommeil (ronflement, mouvements, etc) avec votre médecin ou un professionnel de la santé qui s'y connaît en la matière.
- Si vous prenez des médicaments, discutez de leurs possibles effets secondaires sur votre sommeil avec votre pharmacien ou votre médecin.
- Si vous êtes une femme, discutez avec votre médecin des symptômes de ménopause qui perturbent votre sommeil (p ex., sueurs nocturnes et bouffées de chaleur).

2. Adoptez un cycle *régulier* veille-sommeil qui vous fait sentir reposé.

3. Créez un environnement idéal pour le sommeil. Par exemple :

- Dormez dans une pièce calme et sombre maintenue à une température ambiante agréable.
- Si nécessaire, n'hésitez pas à dormir dans un autre lit que celui de votre partenaire de vie ou dans une autre chambre pour protéger votre sommeil à tous les deux.

4. Maintenez une bonne hygiène de sommeil - puisque bonne santé et bon sommeil vont de pair !

- Restez actif, mangez bien et exposez vous à la lumière du jour et à l'éclairage artificiel autant que vous le pouvez.
- Évitez de trop manger avant l'heure du coucher.
- Évitez l'exercice intense avant l'heure du coucher.
- Évitez l'alcool, la caféine et la nicotine ou réduisez votre consommation. Évitez autant que possible de consommer des substances psychoactives (alcool, somnifères, etc.) à l'heure du coucher ou dans le but de favoriser le sommeil.
- Réduisez autant que possible le stress et les sources de tracas avant l'heure du coucher. Utilisez des techniques de détente, faites des activités relaxantes (p. ex., mandalas, tricot) ou dressez une liste de « choses à faire » pour faire le vide dans votre esprit.
- Évitez si possible le travail ou les quarts de nuit.
- Si vous êtes en décalage horaire, prenez le temps de vous adapter doucement à ce changement d'heure.

5. Ne vous en faites pas trop avec votre sommeil.

Avec l'âge, les changements sur le plan du sommeil sont tout à fait normaux. Toutefois, s'ils sont aigus, causent une somnolence diurne excessive ou ont un impact négatif sur vos activités quotidiennes, n'hésitez pas à consulter un spécialiste du sommeil.

À QUELS CHANGEMENTS DU SOMMEIL PEUT-ON S'ATTENDRE EN VIEILLISSANT?

Peu importe votre âge, il n'est pas normal de mal dormir et de ne pas se sentir reposé au réveil. Si vous n'êtes pas satisfait de votre sommeil, si vous vous sentez régulièrement endormi ou pas à votre meilleur durant la journée, vous devriez envisager des changements de vie, et un avis médical. Le sommeil ne doit jamais être négligé, quel que soit l'âge, car un mauvais sommeil peut masquer les symptômes d'un problème de santé sous-jacent dont il faut se préoccuper.

Avoir l'impression de mal dormir n'est pas inévitable.

Des solutions existent pour vous aider à dormir et à vous sentir mieux.

Avec le temps, le processus normal du vieillissement entraîne des changements physiques et modifie le sommeil. Même si vous ne souffrez pas de troubles du sommeil ou de problèmes médicaux ou psychologiques particuliers, votre sommeil changera avec l'âge, de la même façon que vos cheveux grisonneront ou que votre peau perdra de l'élasticité. Les changements liés à l'âge sont normaux et peuvent influencer ou non vos activités quotidiennes.



On croit à tort qu'on a besoin de beaucoup moins de sommeil à mesure qu'on vieillit et que celui-ci est forcément moins satisfaisant pour les personnes âgées. Il est vrai que le sommeil devient plus fragile avec l'âge et que même si certaines personnes âgées ont moins besoin de dormir que lorsqu'elles étaient plus jeunes, cette différence est en fait assez relative. En général, les besoins en sommeil d'une personne vieillissante restent les mêmes qu'auparavant pour ce qui est de la durée du sommeil ; par contre, des changements s'observent sur les plans de la qualité de sommeil – le « comment on dort » – et des moments de sommeil – le « quand on dort ». Bref, les personnes âgées peuvent ou non dormir moins longtemps que les adultes plus jeunes sur une période de 24 heures, mais l'efficacité et l'horaire de leur sommeil sont clairement différents.

Par exemple, une personne âgée de plus de 60 ans peut présenter les signes suivants :

- Heures du coucher et du lever plus tôt que dans leur quarantaine.
- Besoins de sommeil réduits pendant la nuit.
- Besoins accrus de sommeil pendant la journée, qui sont comblés par des siestes reposantes.
- Sommeil plus léger, qui se traduit souvent par des perturbations plus fréquentes (c'est-à-dire des réveils) et une diminution de la durée du sommeil profond.
- Difficultés à rester endormi, surtout dans la deuxième moitié de la nuit, avant le réveil matinal.

Sachez qu'une somnolence excessive est toujours suspecte ; quel que soit votre âge, vous devez vous assurer qu'elle n'est pas le signe d'un trouble du sommeil (p. ex. insomnie, apnée ou narcolepsie) ou d'un souci médical ou psychologique. Par contre, si le besoin de dormir le jour est un effet du vieillissement, faire la sieste se révèle un bon moyen pour compenser efficacement la réduction du temps de sommeil nocturne.

En fin de compte, votre corps vieillissant s'adapte, le besoin de dormir s'équilibre et la durée totale de votre sommeil sur une période de 24 heures reste à peu près la même que lorsque vous étiez plus jeune. Ces différences dans les habitudes de sommeil liées à l'âge sont tout aussi normales que les changements qui se sont opérés lorsque vous êtes passés du stade de nourrisson à celui d'enfant, puis à celui d'adolescent. Cela dit, vous devez à présent, tout comme lorsque vous étiez enfant, tenir compte de ces changements et vous y adapter afin de bien dormir et de vous sentir reposé au réveil.



L'heure d'aller au lit : les effets d'une horloge biologique vieillissante

La plupart des gens ne sont pas conscients des forces biologiques qui régulent leur cycle veille-sommeil. Un mécanisme naturel dans le cerveau, c'est-à-dire l'horloge biologique, incite à aller se coucher la nuit et à être actif pendant la journée. Cette horloge interne contrôle le cycle veille-sommeil et, à mesure qu'on prend de l'âge, son signal s'affaiblit et sonne plus tôt le soir et le matin qu'avant, ce qui affecte l'horaire et la qualité du sommeil. Ceci explique en partie les changements du sommeil liés à l'âge décrits ci-dessus (heures de coucher et de réveil plus tôt, siestes plus fréquentes et sommeil moins profond).

La fragilisation du sommeil signifie qu'avec l'âge on devient plus sensible aux perturbations du cycle veille-sommeil. Ainsi, en règle générale, passé la quarantaine, on s'adapte plus lentement au décalage horaire ou au travail par quarts, et on a plus de difficulté ou on met plus de temps à se rétablir d'un manque de sommeil. D'autres problèmes de santé liés à l'âge peuvent également nuire au sommeil, comme la nycturie (le besoin d'uriner la nuit). Plus on vieillit, plus le sommeil se fragilise, plus on doit prendre toutes les précautions nécessaires pour maintenir un horaire régulier de sommeil.



Faire la sieste ou ne pas faire la sieste, telle est la question !

Le sommeil de jour a généralement un effet négatif sur le sommeil nocturne, car il réduit le besoin de dormir le soir et peut causer des symptômes d'insomnie. Cependant, du fait de l'évolution de l'horloge biologique liée à l'âge, les siestes n'ont pas nécessairement cet effet négatif chez les personnes âgées. Certes, un besoin extrême de dormir tous les jours peut indiquer un problème de santé sous-jacent, même en vieillissant, et donc justifier une consultation chez le médecin. Par contre, si vous êtes en bonne santé de façon générale, vous devriez profiter, sans crainte ni remords, des bienfaits revigorants d'une courte sieste (de 20 à 45 minutes environ) quand le besoin se fait sentir et, pourquoi pas, adopter cette habitude sur une base régulière.

Est-ce la faute de l'âge ou d'un trouble du sommeil ?

Certains états qui affectent notre sommeil ou surviennent pendant le sommeil sont appelés « troubles du sommeil ». On sait que les personnes âgées présentent plus souvent des troubles du sommeil associés au vieillissement ou à des problèmes de santé que les adultes plus jeunes. Qu'à cela ne tienne, des solutions existent ! Si vous souffrez de troubles du sommeil, vous auriez tout à gagner à en discuter avec un professionnel de la santé.

Voici une courte liste des troubles du sommeil les plus fréquents quand on vieillit :

Trouble du sommeil	Définition
Syndrome d'apnée du sommeil	Arrêts répétés de la respiration pendant le sommeil entraînant une diminution de l'apport en oxygène et de la qualité du sommeil.
Mouvements périodiques des jambes	Mouvements répétitifs des jambes (parfois des bras) qui se produisent le plus souvent au moment de s'endormir ou pendant le sommeil ; peuvent perturber ou non le sommeil.
Syndrome des jambes sans repos	Besoin irrésistible de bouger les jambes généralement provoqué par des sensations inconfortables ou désagréables dans les jambes ; survient habituellement quand on essaie de s'endormir ou au repos.
Trouble du comportement en sommeil paradoxal	Capacité de bouger (tonus musculaire anormal) pendant la phase du sommeil dite paradoxale – pendant son sommeil la personne ne reste pas immobile et « vit » le contenu de ses rêves.



Les troubles du sommeil peuvent être des symptômes de maladie ou des réactions à des événements de la vie. Les interrelations entre la santé et le sommeil sont très étroites chez les personnes âgées. Par exemple, les personnes qui viennent de recevoir un diagnostic de maladie grave sont plus susceptibles de développer un problème d'insomnie chronique dans les années qui suivent que les personnes âgées qui ne souffrent pas d'un problème de santé. Les maladies cardiovasculaires, les maladies pulmonaires, les douleurs chroniques et la démence sont toutes associées à une mauvaise qualité du sommeil ou à de la somnolence diurne excessive.

D'autre part, les personnes âgées prennent souvent des médicaments qui peuvent affecter leur sommeil, ou encore elles souffrent de troubles psychiatriques dont les symptômes aigus peuvent contribuer aux troubles du sommeil (par exemple, la dépression et l'insomnie).

La ménopause, la retraite, la perte d'un être cher, une réduction des contacts sociaux constituent autant d'évènements de vie et de facteurs de stress susceptibles d'influencer la santé et le sommeil quand on vieillit.

Si vous croyez souffrir d'un trouble du sommeil particulier, vous devriez consulter votre médecin ou tout autre professionnel de la santé qualifié en la matière. Pour en savoir plus sur les troubles du sommeil, vous pouvez également lire les brochures sur le sommeil et ses troubles produites par la Société canadienne du sommeil (SCS).



Ménopause et sommeil

Si vous avez déjà discuté de la ménopause avec vos amies, vous avez peut-être réalisé qu'il y a autant de manières de vivre la ménopause que de femmes ménopausées. Pour la plupart, cette transition naturelle se vit doucement et sans problèmes majeurs. Cela dit, environ la moitié des femmes ménopausées rapportent des problèmes de sommeil. Comparativement aux femmes non ménopausées, elles sont deux fois plus susceptibles d'utiliser des somnifères, car certaines dorment moins qu'avant ou ont des symptômes d'insomnie.

Très peu d'études sur le sommeil ont évalué l'effet de la ménopause sur les paramètres objectifs du sommeil en laboratoire et les résultats publiés n'ont pas encore apporté de réponses satisfaisantes. Un plus grand nombre d'études ont porté sur les répercussions de divers symptômes liés à la ménopause sur le sommeil, comme les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur, qui incitent bien des femmes à consulter un médecin. Il ne fait aucun doute que ces symptômes de la ménopause et leurs traitements semblent avoir un impact sur la satisfaction en lien avec le sommeil. Cependant, on ignore encore dans quelle mesure ces symptômes et les traitements associés affectent la fonction réparatrice du sommeil.

Sources:

Carrier J, Semba K, Deurveilher S, Drogos L, Cyr-Cronier J, Lord C, Sekerovic Z. (2017) **Sex differences in age-related changes in the sleep-wake cycle**. Front Neuroendocrinol. 47:66-85.
doi: 10.1016/j.yfrne.2017.07.004.

Lord C, Sekerovic Z, Carrier J. (2014) **Sleep regulation and sex hormones exposure in men and women across adulthood**. Pathol Biol (Paris). 62(5):302-10.
doi: 10.1016/j.patbio.2014.07.005.

Mander BA, Winer JR, Walker MP. (2017). **Sleep and Human aging**. Neuron, 5;94(1):19-36.
doi: 10.1016/j.neuron.2017.02.004.

À propos de la Société canadienne du sommeil

<https://scs-css.ca/>

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

À propos du Réseau canadien du sommeil et rythmes circadiens

<https://www.cscnweb.ca/about-cscn>

Le Réseau canadien du sommeil et rythmes circadiens (CSCN) est de portée nationale et vise l'excellence scientifique dans la production de nouvelles connaissances et dans leur application pratique. Nous cherchons à mieux comprendre les troubles du sommeil et leurs impacts afin que nous puissions favoriser un sommeil plus sain et ainsi une meilleure santé pour les Canadiens et les Canadiennes.

À propos d'Immerscience

www.immerscience.com

Immerscience offre des services de curation scientifique afin de rendre les connaissances accessibles. Notre mission est de réunir, évaluer et communiquer efficacement et rapidement les informations scientifiques et méthodologiques.

Plongez dans la science !