



LES CLEFS EN NORD DU BIEN VIEILLIR

Bien DORMIR pour bien VIEILLIR

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir ; c'est le gage de la longévité ; mais la société ne favorise pas le sommeil de qualité ; la vie moderne trépidante, les rythmes de vie, le stress entament notre pouvoir d'endormissement ;

Beaucoup de personnes souffrent de troubles du sommeil.

1 français sur 5 a recours au somnifère.

Les Effets du Vieillissement sur le Sommeil

De plus, après 50 ans, le sommeil subit des perturbations liées au vieillissement, au même titre que les fonctions physiologiques : modification de la qualité et du rythme, moins de rêves, éveil plus fréquent dû à une plus grande sensibilité aux bruits, au froid, à la chaleur...

La personne avec l'âge a un sommeil fractionné et a besoin de plusieurs siestes, le jour. De plus, le réveil se fait plus matinal, parfois vers 4 ou 5h et l'endormissement survient plus tôt vers 21h.

En outre, certains facteurs viennent aggraver les troubles du sommeil (maladie, médicaments, modification du rythme de vie, perte des repères sociaux..).

40% des personnes de plus de 75 ans déclarent ainsi avoir des problèmes de sommeil.

Un Sommeil réparateur

C'est pourtant pendant le sommeil que notre corps refait ses réserves, sécrète des hormones, régénère les cellules (peau, muscle..), enregistre les informations de la journée...

Le sommeil permet d'effacer la fatigue, les rides, les soucis de la veille et prépare la journée du lendemain.

Le sommeil permet une récupération physique, psychologique et intellectuelle.

En cas de sommeil insuffisant, des conséquences peuvent apparaître telle que la perte d'attention, de mémoire, des troubles du comportement (irritabilité, dépression..) un métabolisme perturbé (risque d'obésité ou de diabète), une hypertension artérielle...

Quelques conseils pour favoriser un bon sommeil

Pour passer une bonne nuit, il faut avant tout pouvoir s'endormir ;

Quelques points sont importants pour se donner les chances de passer une bonne nuit ; elles consistent en grande partie, à des changements d'hygiène de vie.

Toutefois, certains troubles liés à des maladies nécessiteront une prise en charge particulière. En cas d'insomnies répétées et de retentissements importants, consultez votre médecin.

Le rôle de la lumière et de l'activité physique sont des éléments primordiaux pour réguler notre horloge interne ;
La lumière est un signal fondamental pour identifier l'alternance jour/nuit, caler nos rythmes sociaux et nous aider à dormir la nuit.

Au niveau des activités quotidiennes

♣ maintenez des activités régulières :

- levez vous à des horaires réguliers
- pratiquez une activité physique dès le matin
- mangez à heures régulières
- faites une courte sieste (20 minutes maximum) en début d'après midi

♣ exposez vous à la lumière naturelle, dès le matin

- sortez à l'extérieur
- mettez vous à proximité d'une fenêtre

Au niveau de l'environnement de la chambre

- veillez à dormir dans une chambre tempérée (T° inférieure à 18 ° C)
- aérez la pièce chaque jour
- optez pour une bonne literie et un oreiller de qualité
- créez une ambiance calme et apaisante, écartez toute source de bruit et de lumière
- privilégiez les couleurs douces
- évitez d'installer une télévision dans la chambre

Au niveau de l'alimentation

♣ mangez léger le soir, en privilégiant les sucres lents (pâtes, riz..) et des aliments favorisant l'hormone du sommeil tels que le fromage, le chocolat, les laitages

♣ évitez les excitants après 16h : café, thé, cola, alcool, tabac...

Avant le coucher, quelques astuces pour vous endormir

- évitez les activités stimulantes avant le coucher ; préférez une activité calme qui vous relaxe (lecture, musique, dessin.)
- $\frac{1}{2}$ h avant d'aller au lit, prenez une douche pas trop chaude
- massez-vous les pieds chaque soir ; ce massage favorise le sommeil
- pensez à des rituels favorisant l'endormissement (livre, tisane, fermer les portes..)
- adoptez des horaires réguliers de coucher
- identifiez votre rythme personnel, en vous couchant au moment où vous en ressentez le besoin

En cas d'insomnie

- ♣ Si vous vous êtes réveillé pendant la nuit et vous ne retrouvez pas le sommeil, ne restez pas au lit et trouvez une activité calme en attendant le sommeil
- ♣ Si les troubles du sommeil persistent ou occasionnent un retentissement important sur votre état, consultez votre médecin ; vérifiez avec lui, les causes possibles (médicaments, maladies...)
- ♣ Si possible, évitez les hypnotiques qui augmentent le risque de chute, pensez à l'homéopathie, aux plantes

Webographie :

Guides à télécharger sur

www.inpes.sante.fr

www.reseau-morphee.fr

www.institut-sommeil-vigilance.org