

Le sommeil et les personnes âgées

L'habilité à dormir diminue avec l'âge alors que les besoins sont équivalents. La capacité au sommeil de qualité diminue. Un déséquilibre entre l'envie de sommeil réparateur, relaxant, consommateur de temps et la réalité d'un sommeil difficile à atteindre puis décousu, provoque des difficultés quotidiennes tant sur le plan de l'humeur que sur le plan physique. Le sommeil profond diminue, remplacé par le sommeil léger, plus propice aux réveils fréquents mais avec le maintien du sommeil paradoxal (période de rêves) Une impression de mal dormir est souvent ressentie du fait de la diminution du sommeil profond. Les cycles de sommeil nocturne sont plus courts passant de 90 minutes chez l'adulte jeune à 20 minutes entrecoupés de nombreux réveils. L'endormissement peut atteindre 30 minutes. La perception du temps est différente avec surestimation de la durée d'endormissement et des réveils nocturnes.

Des changements importants. L'absence d'obligations professionnelles, la moindre activité physique, les siestes altèrent le rythme activité/sommeil entraînant un coucher et un lever trop précoces, parfois en décalage avec la lumière du jour et la vie sociale. Les hôpitaux et les maisons de retraite imposent souvent des horaires restrictifs du fait des nécessités du service. La sieste est plus pratiquée mais elle diminue d'autant la capacité à dormir la nuit et n'offre pas les mêmes capacités de récupération. Les changements de domicile pour voyage ou hospitalisation sont très perturbants.

Plus on avance en âge, plus la possibilité de présenter une ou plusieurs pathologies augmente avec comme corollaire une plus forte utilisation de médicaments pouvant perturber le sommeil.

- L'adénome de la prostate, certains anti-hypertenseurs et/ou diurétiques sont des causes fréquentes de réveils pour vider la vessie.
- Le syndrome des jambes sans repos est fréquent. Dû à un trouble du système nerveux central ou à un dysfonctionnement des nerfs périphériques, il s'agit de picotements, de crampes, de secousses musculaires, d'étirement de la peau, de douleurs diffuses et intermittentes. Ces manifestations obligent à se lever, faire les cent pas avant d'essayer de se rendormir. Cette pathologie est majorée par le diabète, l'alcoolisme et une mauvaise circulation et il existe des médicaments d'efficacité variable mais souvent utiles.
- Les apnées du sommeil sont des pauses prolongées et répétées dans le rythme de la respiration. Elles entraînent des réveils fréquents par tendance à l'asphyxie. Le ronflement s'accroissant avec l'âge dérange le compagnon et accompagne des apnées du sommeil.
- Les bouffées de chaleur et sueurs nocturnes de la ménopause, les douleurs de l'arthrose, le reflux gastro-oesophagien, l'anxiété invalidante peuvent perturber le sommeil et bénéficier d'une prise en charge spécifique.

Le défaut d'un sommeil de qualité entraîne une fatigue matinale importante, un manque d'entrain, de la somnolence dans la journée, une baisse de l'appétit et de l'élan vital, évoquant souvent une dépression alors qu'il s'agit d'un manque de sommeil. Sur une période prolongée, ce mal-être peut entraîner une véritable dépression provoquant de nouveaux troubles du sommeil.

Les hypnotiques sont largement utilisés chez les personnes âgées. Ces médicaments, pour la plupart de la classe des benzodiazépines ont un effet remarquable mais présentent des

risques d'effets secondaires indésirables en cas de consommation inadaptée ou excessive (chutes nocturnes, troubles de la mémoire, insomnies rebonds, confusion diurne, ..). Ils ne doivent être utilisés que sur prescription médicale et dans le cadre de règles précises.

Les antirhumatismaux, les antalgiques, les sirops contre la toux et de nombreux autres médicaments favorisent le sommeil mais leur effet persiste le lendemain avec baisse de la vigilance en particulier lors de la conduite automobile.

Quelques conseils pour améliorer ses nuits

- Rechercher une bonne hygiène de vie
- La durée d'une bonne nuit est de 7 à 8 heures
- Ne pas se coucher trop tôt et éviter de se lever tard le matin
- Faire un repas léger le soir et éviter les excitants (café et tabac)
- Éviter les trop longues siestes: quinze à vingt minutes de repos ou de relaxation après le repas de midi suffisent.
- Planifier la prise des médicaments quotidiens pour que leurs effets secondaires soient le moins gênant possibles durant la nuit
- Une activité sportive adaptée en milieu de journée, des repas réguliers, des rencontres, des activités de groupe maintiennent en forme.
- Vingt minutes de marche paisible en fin de journée favorisent l'endormissement.
- Eviter le stress de fin de soirée (télévision) mais la lecture est toujours favorable.
- Avoir une chambre agréable, température entre 18 et 20°, une bonne literie, un air pas trop sec, une chambre silencieuse (double-vitrage et isolation phonique)
- Se relaxer au coucher pour s'endormir : laisser aller ses muscles, écarter les doigts et les orteils, laisser aller la mâchoire, effacer les rides du front, respirer lentement, et profondément, sentir ses muscles se relâcher, laisser son esprit vagabonder....

Quels traitements ?

- Les appareils de la luminothérapie proposés par de nombreux fabricants permettraient une amélioration du sommeil par stimulation de la fabrication de mélatonine et de là, une amélioration du cycle éveil/sommeil. Il s'agit d'appareillages onéreux et dont l'efficacité actuellement non prouvée est en cours d'évaluation. Sortir, ne pas rester dans la pénombre dans la journée, un fauteuil près de la fenêtre sont une bonne alternative à cet achat.
- Les somnifères utilisés à bon escient peuvent être utiles mais veiller à éviter la polymédication source d'erreurs et d'incidents parfois graves, de nombreux traitements favorisant le sommeil en plus de leur effet principal. .