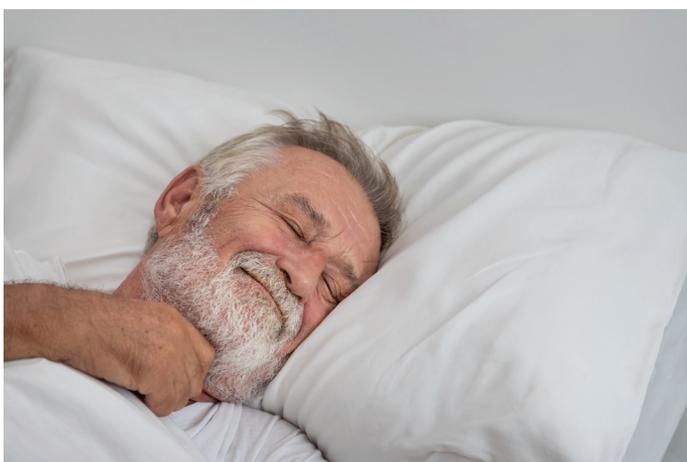


# Vieillir en santé : le sommeil

Les changements aux habitudes de sommeil font partie du vieillissement. Les adultes plus âgés ont un cycle d'éveil-sommeil légèrement différent. Même avec ces changements dans les habitudes de sommeil, la durée du sommeil des adultes plus âgés doit demeurer environ la même, soit de 7 à 8 heures chaque nuit. Le sommeil est une partie importante de la santé et du bien-être général pour vieillir en santé.



## Comment le sommeil change-t-il avec l'âge?

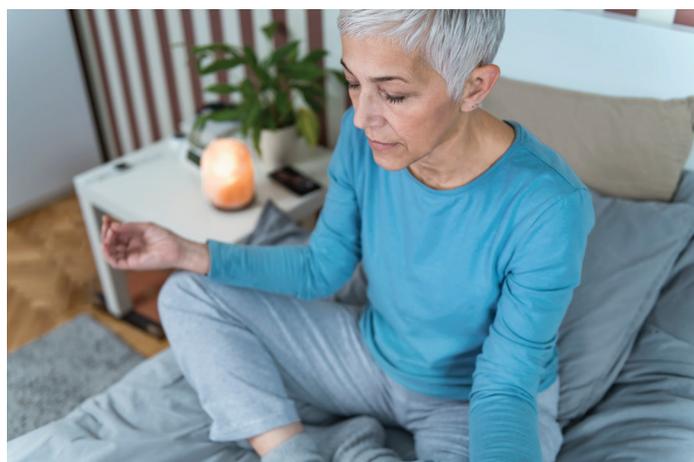
Les changements de votre « horloge biologique » ont lieu à mesure que vous vieillissez. Chez les personnes âgées, les signaux de l'horloge biologique se produisent plus tôt, ce qui explique pourquoi les personnes âgées ont tendance à se coucher et à se réveiller plus tôt. Même si vous n'avez pas de troubles du sommeil, vous connaîtrez probablement certains changements. Ils sont normaux. Voici certains changements que vous pourriez connaître :

- se coucher plus tôt et se réveiller plus tôt
- faire des siestes durant le jour
- dormir moins la nuit
- avoir un sommeil plus léger que profond, pouvant causer des éveils nocturnes plus fréquents

## Les 12 conseils pour un sommeil sain et réparateur

Durant le jour, vous faites de nombreuses activités qui peuvent avoir une incidence sur la qualité et la quantité de sommeil. En suivant ces 12 conseils, vous pourrez vous endormir et rester endormi à mesure que vous vieillissez :

- 1. Ayez une routine et un horaire de sommeil réguliers.** Essayez d'aller au lit et de vous réveiller à la même heure chaque jour. Un changement dans votre horaire (comme si vous dormez plus tard ou restez debout plus tard) peut perturber « l'horloge » naturelle de votre corps.
- 2. Créez une routine de détente sans stress avant le coucher.** Ces routines peuvent commencer de 30 à 60 minutes avant l'heure du coucher et peuvent inclure prendre un bain chaud, faire de la lecture, écouter de la musique calme ou méditer.
- 3. Créez une chambre à coucher favorable au sommeil.** Une chambre à coucher qui est sombre, tranquille, confortable et fraîche peut aider à favoriser un sommeil réparateur. Gardez les « voleurs de sommeil », comme la télévision, l'ordinateur et le cellulaire, hors de la chambre. Réservez votre chambre au sommeil seulement.





- 4. Soyez actif durant la journée.** Être actif durant la journée peut vous aider à trouver le sommeil plus vite, et à rester endormi. Chez certaines personnes, faire de l'activité physique rigoureuse trop près de l'heure du coucher les empêche de tomber endormies. Trouvez ce qui vous convient le mieux!
- 5. Assurez-vous d'avoir de la lumière naturelle.** Ceci est particulièrement important tôt le matin pour vous aider à garder un cycle d'éveil-sommeil régulier. Durant les mois d'hiver, une lumière vive artificielle peut aider.
- 6. Évitez les stimulants trop près de l'heure du coucher.** La caféine, l'alcool et la cigarette nuisent tous à votre sommeil.



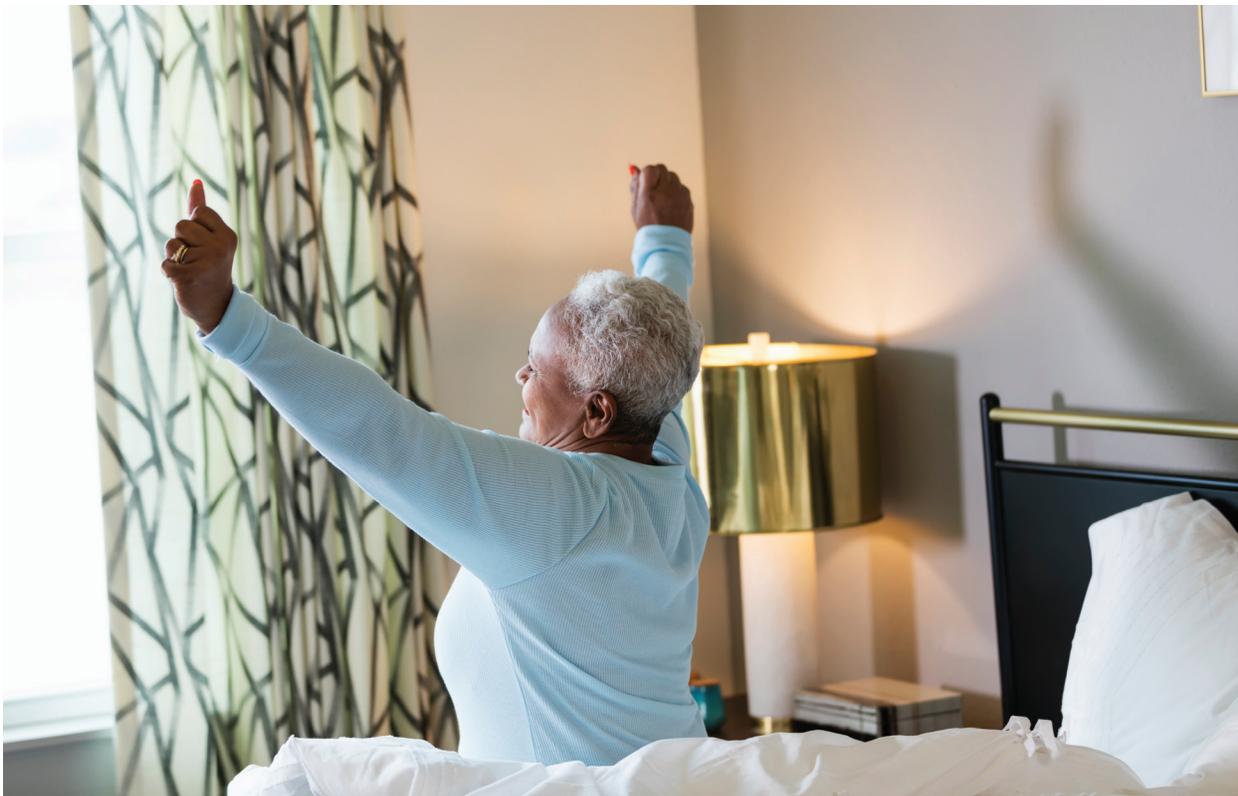
- 7. Évitez de passer du temps devant l'écran au moins une heure avant l'heure du coucher.** Ce faisant, vous aidez votre corps à se détendre avant de dormir. La lumière bleue provenant des écrans électroniques (cellulaire, tablette, ordinateur, télévision) agit sur le cerveau en lui faisant croire qu'il fait jour, il vous est alors plus difficile de vous endormir.
- 8. Ne vous couchez pas si vous avez faim ou avez trop mangé.** Les repas lourds doivent être évités au moins deux heures avant l'heure du coucher. Si vous avez trop faim avant de vous coucher, vous pourriez avoir de la difficulté à vous endormir. Manger une petite collation nutritive, comme une pomme et du fromage, ou un bol de céréales à grains entiers avec du lait, peut aider à apaiser votre faim jusqu'au déjeuner.
- 9. Tenez un journal du sommeil.** Un journal du sommeil est une excellente façon de faire un suivi de votre sommeil. Une fois que vous aurez accumulé quelques données, cherchez des tendances ou des habitudes qui favorisent ou perturbent votre sommeil. Faire de petits changements dans vos habitudes peut vous mettre sur la bonne voie d'un meilleur sommeil!



**10. Discutez des troubles du sommeil avec votre fournisseur de soins de santé.** Les troubles du sommeil peuvent inclure des sueurs nocturnes, des bouffées de chaleur, le besoin d'uriner plusieurs fois au cours de la nuit, des jambes sans repos, des douleurs ou toute pause dans la respiration.

**11. Discutez de vos médicaments avec votre fournisseur de soins de santé.** Certains médicaments peuvent également nuire au sommeil.

**12. N'oubliez pas que les changements aux habitudes de sommeil sont normaux et font partie du vieillissement.** Toutefois, si ces changements ont un effet négatif sur votre vie, discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé.



Octobre 2020