

Fiche d'information

Sommeil chez les personnes âgées



Évolution du sommeil avec l'âge

D'une manière générale, les besoins moyens en sommeil peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre et sont en partie innés. Avec l'âge, le sommeil profond devient plus court et les réveils sont plus fréquents, par exemple à cause du bruit. De plus, la durée totale de sommeil diminue légèrement.

Ainsi, nombreuses sont les personnes âgées qui ressentent leur sommeil comme plus agité et moins réparateur. Ces changements sont normaux et ne signifient pas nécessairement qu'il y a un trouble du sommeil.

Pour un bon sommeil, l'essentiel n'est pas seulement le nombre d'heures, mais de se réveiller reposé·e et en forme le lendemain.

Rythme de sommeil

Êtes-vous plutôt une personne du matin ou du soir ? Dans la recherche sur le sommeil, on distingue les « alouettes » et les « chouettes », appelés *chronotypes*. Chaque personne a son propre rythme interne de 24 heures, influencé par la lumière. Lorsque l'obscurité tombe, le corps sécrète de la mélatonine, l'hormone du sommeil, la température corporelle baisse et l'envie de dormir augmente, ce qui favorise en général un sommeil réparateur.

Conseils pratiques

Rester actif·ve, vivre avec un rythme régulier

Bougez, gardez des contacts sociaux et stimulez votre esprit. Passez du temps à l'extérieur, si possible à la lumière du jour.

Pro Senectute canton de Berne

Par son activité, Pro Senectute canton de Berne vise à soutenir et promouvoir la gestion du quotidien, l'autonomie et la qualité de vie des personnes en âge AVS.

Contact

Pro Senectute
canton de Berne
Promotion de la santé

☎ 031 359 03 03

✉ info@be.prosenectute.ch

Promotion de la santé avec « Vieillir en forme »

Outre de nombreuses autres offres, Pro Senectute canton de Berne dispose d'une équipe d'infirmières et infirmiers expérimentés bénéficiant d'une formation complémentaire en promotion de la santé, prévention et conseil. Notre équipe spécialisée « Vieillir en forme » vous aide à préserver et à renforcer vos capacités physiques, psychiques et mentales !

Les fiches d'information de « Vieillir en forme » fournissent aux seniors des informations de base sur des thèmes liés à la promotion de la santé.

Pour plus d'informations :
www.be.prosenectute.ch ;
mot-clé *sommeil*

Compte pour les dons

IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6

La lumière naturelle influence notre bien-être, notre humeur et joue un rôle majeur dans notre rythme biologique et notre sommeil.

Adaptez vos habitudes de sommeil

Ne vous couchez pas trop tôt, attendez de vous sentir fatigué·e. Limitez votre sieste à 30 minutes maximum et évitez de la faire après 15 heures.

Alimentation et habitudes de consommation

Mangez régulièrement et privilégiez les repas légers le soir. Réduisez votre consommation de café, de thé noir, de nicotine et d'alcool en soirée.

Environnement propice au sommeil

Créez un environnement propice au sommeil : frais, sombre, calme (utilisez des bouchons d'oreille si nécessaire) et avec un lit équipé d'un bon matelas. Utilisez votre lit uniquement pour dormir et pour vos moments d'intimité. Gardez vos pieds bien au chaud, cela favorise l'endormissement.

Utilisation réfléchie des appareils électroniques

Utilisez les smartphones, tablettes, ordinateurs et TV de manière réfléchie (la lumière bleue affecte la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil)

Maintenir des rituels pour s'endormir

Instaurez des rituels réguliers propices à vous détendre et à vous endormir, si possible toujours à la même heure.

Si vous souhaitez en savoir plus sur votre sommeil

Faites le test de sommeil du *réseau sommeil*. Le questionnaire prend 4 à 5 minutes environ. Une fois le questionnaire complété, vous recevrez un compte rendu vous indiquant les aspects de votre sommeil qui sont satisfaisants et ceux qui pourraient être améliorés.

<https://netzwerkschlaf.ch/fr/test-du-sommeil/>

Le test de sommeil ne remplace pas un diagnostic médico-psychologique. Si vous avez d'autres questions, consultez votre médecin de famille ou contactez Pro Senectute canton de Berne.

Avec le soutien de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne et de Promotion Santé Suisse



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Plus forts ensemble

Certaines offres et prestations de Pro Senectute ne couvrent pas leurs coûts. Vos dons nous permettent de continuer à nous engager pour les personnes âgées dans le canton de Berne.

Merci de votre soutien !

Faire un don maintenant avec Twint :

