

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 27 (1997)
Heft: 2

Artikel: Dormez enfin sur vos deux oreilles!
Autor: Pidoux, Bernadette / Bocksberger, Jean-Philippe
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827279>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dormez enfin sur

Certes, le sommeil diminue au cours de la vie. Mais, rassurez-vous, il existe mille et un trucs pour éviter les insomnies. Des sédatifs légers aux plantes et une bonne hygiène physique et mentale, les moyens de retrouver un sommeil réparateur ne manquent pas.

Le Docteur Jean-Philippe Bocksberger de la Clinique de psychiatrie gériatrique de Belle-Idée à Genève, connaît bien les troubles du sommeil qui augmentent avec l'âge de ses patients, mais il se montre optimiste: «Les personnes âgées ne sont pas condamnées à moins bien dormir que le reste de la population! Beaucoup de personnes conservent un sommeil excellent». Et le spécialiste explique qu'il n'existe pas vraiment de troubles du sommeil en soi: «Ils sont toujours le signe d'un dysfonctionnement physique ou psychique qu'il faut analyser». C'est pourquoi il est impératif d'en parler à son généraliste.

Connaître son cycle

Le sommeil captive les chercheurs, qui n'en ont pas encore percé tous les secrets. On sait maintenant qu'il est constitué d'une alternance de deux phases distinctes: le sommeil lent et le sommeil paradoxal, durant lequel on rêve. Le sommeil lent est lui-même composé de quatre phases allant d'un sommeil très léger à un sommeil très profond. Cette phase lente dure entre 1 heure 10 et 1 heure quarante en moyenne. La phase de sommeil paradoxal est limitée à 10 à 15 minutes environ. Ces deux phases qui totalisent 1 heure 30 à 2 heures sont suivies d'un moment de latence durant lequel soit on se réveille, soit on plonge dans le cycle suivant. Lorsqu'au coucher, on n'arrive pas à



Le sommeil en dix leçons

- 1 Faites une sieste de 15 à 30 minutes dans l'après-midi!
- 2 Mangez tôt et léger!
- 3 Évitez les exercices physiques en début de soirée!
- 4 Renoncez aux films violents diffusés en fin de soirée à la TV!
- 5 Prenez un bain pas trop chaud additionné d'essences de plantes!
- 6 Trouvez le sommeil à heure fixe!
- 7 Évitez les chambres surchauffées et l'air sec!
- 8 Choisissez une bonne literie (sommier, matelas, duvet)!
- 9 Essayez les méthodes de relaxation pour trouver le sommeil!
- 10 Préférez les préparations naturelles aux somnifères!

vos deux oreilles!

s'endormir, que l'on se tourne et se retourne sans trouver le sommeil, c'est que l'on a loupé le début de son cycle de sommeil. Il faut alors attendre le suivant, soit une heure trente à deux heures avant de pouvoir sombrer dans les bras de Morphée. De même, les insomnies nocturnes qui se glissent entre deux cycles, au moment de la latence, durent-elles en moyenne un cycle soit à nouveau une heure trente à deux heures.

Sandrine Gerin, auteur de «Bien dormir, c'est facile» explique qu'il est important d'être sensible à son propre rythme, de manière à aller se coucher au bon moment et à se réveiller au terme de l'un de ses cycles, pour éviter les réveils brutaux qui laissent un sentiment de fatigue, même après dix heures de repos.

Les âges du sommeil

Chez l'enfant, le sommeil paradoxal est bien plus long qu'à l'âge adulte. Mais, déjà chez les tout petits, on remarque qu'il y a de gros dormeurs et de petits dormeurs, des caractéristiques qui suivront l'individu toute sa vie! C'est en fait à l'adolescence que l'être humain a le plus besoin de dormir, quelles que soient ses habitudes. Le repos devrait être de dix heures au moins, pour que la croissance se fasse dans de bonnes conditions, aussi ne faut-il pas priver les jeunes gens de leurs grasses matinées, s'ils se sont couchés tard!

Les besoins en sommeil diminuent avec l'âge. Il semble qu'à partir de soixante-cinq ans, même les gros dormeurs voient leur temps de sommeil se réduire, mais là encore, chaque individu possède son propre rythme interne. Le sommeil paradoxal ne se modifie pas, donc vous n'allez pas rêver moins! C'est le sommeil lent qui, lui, rétrécit. «Le réendormissement en cas de réveil nocturne apparaît plus difficile à partir d'un certain âge», signale le Dr Bocksberger. «Mais l'attitude face à ce type d'insomnie est très variable: pour certains, c'est un épiso-

de pénible, alors que d'autres en profitent pour réfléchir calmement et jouir d'un moment bien à soi!».

Des règles de bon sens

Les troubles du sommeil sont une manifestation d'un mauvais fonctionnement. En voici quelques causes principales: une mauvaise hygiène de vie, des conditions de vie défavorables, des horaires de sommeil décalés, un stress émotionnel ou physique, un traitement médical, une maladie organique, des troubles de l'humeur. Un choc affectif brutal, une dépression induisent fréquemment des difficultés à dormir. Finalement, la peur de ne pas dormir entraîne elle aussi fatalement une insomnie. Il ne faut pas laisser cette situation vous empoisonner l'existence.

D'abord, un rythme régulier s'impose. L'un des dangers du grand âge, c'est la confusion entre le jour et la nuit. «Certaines personnes se mettent à vivre la nuit et à dormir le jour, sans plus de repères, constate le Dr Bocksberger. Cette situation

préjudiciable à l'organisme est souvent liée à la solitude.» Idéalement, il faut se coucher lorsque le sommeil se fait sentir, à une heure régulière. Si le sommeil ne vient pas au bout d'une vingtaine de minutes, mieux vaut, selon Sandrine Gerin, se relever pour attendre un nouveau «coup de pompe». Une brève sieste dans l'après-midi n'est pas nuisible au sommeil nocturne, mais à condition de ne pas la prolonger, justement! Un quart d'heure doit suffire à relancer la machine. Certains individus ne se sentent aucun penchant pour la sieste, tant pis pour eux, à chacun de trouver ses marques.

Sandrine Gerin rapporte dans son livre le témoignage très encourageant de Louise, 84 ans: «J'ai élevé mes quatre enfants, puis je me suis occupée de mes onze petits-enfants. Je dormais peu et j'avais en horreur la sieste et le sommeil en général qui m'enlevaient quelques heures supplémentaires de vie. Pourtant, le soir, je m'endormais vers 21 heures devant la télévision, ne pouvant suivre une émission jusqu'au bout. A 70 ans, des problèmes de santé ►

Des plantes pour dormir

Plutôt que de compter en vain les moutons, on peut, sans risque d'accoutumance, essayer des préparations aux plantes. La médecine homéopathe propose également des produits aux vertus sédatives. N'oubliez pas de prévenir votre médecin si vous avez recours à ce type de médication. Voici quelques exemples de remèdes homéopathiques: **Omida**, granules relaxants, **Similasan**, troubles du sommeil, en globules et gouttes.

Les préparations aux plantes sont nombreuses, en voici quelques-unes: **Baldriparan**, dragées à la valériane, houblon et mélisse, **Carmol**, gouttes avec plusieurs huiles essentielles de plantes, **Dormeasan**, gouttes à la valériane et houblon, **Dormiplant** à

base de valériane et de mélisse, **Hyperiforce** à base de teintures de millepertuis, mélisse et houblon, **Noc-taval** boisson instantanée à base de racines de valériane, **Plantival** avec un mélange de valériane et de passiflore, **Remotiv** à l'extrait de millepertuis, **Valverde**, dragées ou sirop pour le sommeil avec des racines de valériane et des cônes de houblon, **Zeller**, dragées ou sirop pour le sommeil avec les mêmes composants. Les tisanes favorisant l'endormissement sont nombreuses. Outre la valériane, la verveine, l'aubépine, la camomille, le bigaradier, le houblon, l'églantier, l'oranger, le tilleul et la sauge sont tout à fait recommandés sous forme d'infusion.



Fondation Chrétienne de BÉTHEL
Maison de convalescence et de repos

Etablissement non médicalisé de 21 lits, situé à proximité du village et des transports publics, dans un grand parc avec calme et verdure. Vue panoramique sur le lac Léman. Toutes les chambres avec téléphone et lavabo et, pour la plupart, avec balcon. Pour séjours de repos, convalescence, vacances. Service hôtelier de qualité dans une ambiance familiale et chaleureuse. Animations diverses.

Chambres à 1 ou 2 lits dès Fr. 64.- par jour et par personne en pension complète.

Direction: Marcel et Magda Pachoud 1807 Blonay, ch. du Lacuez 4
Tél. 021/943 12 17 - Fax 021/943 56 51

**Echangez vos problèmes de dos
contre une literie BICO**

n'achetez plus au hasard.

Nous vous proposons de prendre à l'essai
directement chez vous votre nouvelle literie **BICO**,
gratuitement et sans engagement.



VOTRE CONSEILLER:



LUC BERTHOUD - 18, RUE GAUTIER - 1201 GENÈVE
TÉL. & FAX: 022/731 22 41 ou 089/202 28 47

Hôtel de l'Ardève

Mayens de Chamason
1911 Ovronnaz

Tél. (027)305 25 25 • Fax: (027)305 25 26

LA MEILLEURE OFFRE

04.01 - 08.02.97
01.03 - 15.07.97
30.08 - 21.12.97

7 nuits et petits déjeuners

«Buffet»

7 menus comprenant:

potage ou dessert,

plat principal

(A la brasserie)

7 entrées aux bains thermaux
d'Ovronnaz

3 saunas/bains turcs

aux bains thermaux d'Ovronnaz

Fr. 584.-



Pension chrétienne
Famille P. Salvisberg

6644 ORSELINA / TICINO

Tél. 091/743 48 42 Fax 091/743 31 02



Membre de l'Association des Hôtels chrétiens (VCH). 49 lits.
Vue splendide sur le lac Majeur. Terrasse panoramique. Tranquillité.
Recueillement journalier en allemand.

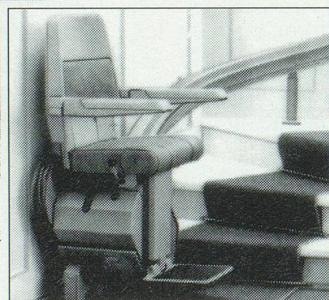
Ouvert du 1.3. au 31.10.97. Mon Désir - aussi votre plaisir!

**Un monte-escaliers ...
pour plus de commodité!**

«Nous attendions beaucoup trop longtemps»



- pour des décennies
- s'adapte facilement à tous les escaliers
- monté en un jour seulement



Info immédiate
01/920 05 04

Veuillez m'envoyer la documentation
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prénom _____ GEN.2.97

Rue _____

NPA/Localité _____

Téléphone _____

Les spécialistes pour
monte-escaliers à
l'intérieur et à l'extérieur

HERAG AG

Tramstrasse 46
8707 Uetikon a/See

CONSULTATION GRATUITE DE L'AUDITION
DÉPLACEMENTS DANS LES EMS SUR DEMANDE
CONSEILS ET RÉPARATIONS APPAREILS
ACOUSTIQUES TOUTES MARQUES
Fournisseurs: AI - AVS - CNA - AMF

SURDITÉ DARDY
APPAREILS ACOUSTIQUES
AUDIOPROTHÉSISTES DIPLÔMÉS UNIVERSITAIRES

Lausanne Av. de la Gare 43 bis **Tél. 021/323 12 45**

Yverdon Rue des Moulins 19 **Tél. 024/425 58 28**
face Arsenal

Montreux Av. des Alpes 35 **Tél. 021/963 45 59**

Aigle Rue du Midi 17 **Tél. 024/466 79 28**
jeudis et vendredis

Monthey Rue des Bourguignons 8 **Tél. 024/472 10 30**

Martigny Av. de la Gare 19 **Tél. 027/723 36 30**
du mardi au vendredi

Sion Rue Pré-Fleuri 5 **Tél. 027/323 68 09**

Neuchâtel Rue des Moulins 30 **Tél. 032/724 53 24**

Chaux-de-Fds Rue de la Serre 61 **Tél. 032/913 34 07**

Le Locle Rue du Temple 29 **Tél. 032/931 32 25**
mardi et mercredi

Delémont Rue de Molière 13 **Tél. 032/422 16 66**

Porrentruy Rue G. Amweg 7 **Tél. 032/466 77 22**
Tous les lundis

Moutier c/o Droguerie BOREL **Tél. 032/493 28 80**
Imm. Migros. Le mardi

► m'ont obligée à rester alitée trois mois. C'est là que j'ai découvert les bienfaits de la sieste. Depuis je m'allonge tous les jours une demi-heure (...), je suis en pleine forme l'après-midi, je me couche avant 23 heures et je peux enfin regarder les films jusqu'à la fin!».

Pour bien dormir, manger tôt est de mise, mais surtout manger léger! La fatigue est aussi une condition du bon sommeil, c'est pourquoi il faut absolument avoir une activité physique à la mesure de ses possibilités. Par contre, il est déconseillé de pratiquer un sport en début de soirée.

Un bon bain peut aider à trouver le sommeil, à condition que l'eau ne soit pas trop chaude, puisqu'alors elle exerce un effet excitant. Additionnée d'essences de plantes comme le tilleul, la marjolaine, la verveine ou le romarin, le bain ne doit pas durer plus d'un quart d'heure. Les infusions ont également une influence bien connue (voir encadré). D'autres techniques douces peuvent être très bénéfiques: la sophrologie apprend à se relaxer tout en favorisant par l'autosuggestion des pensées positives. L'ostéopathie et l'acupuncture sont également efficaces ainsi que les massages traditionnels chinois appelés shiatsu, très faciles à pratiquer aussi en auto-massage.

Les somnifères

La médecine douce est aujourd'hui très en vogue dans les problèmes du sommeil, parce qu'elle apporte une aide à long terme et qu'elle n'entraîne pas de phénomène d'accoutumance pernicieux. Quant à la médecine classique, elle offre bien sûr des produits appropriés, mais qu'il ne faut impérativement prendre que sous contrôle médical. Les benzodiazépines, connus depuis les années 60, ont évolué et sont désormais mieux tolérés. La première génération de ces somnifères avaient comme effet secondaire des troubles de l'équilibre, très dangereux et des pertes de mémoire. Induisant rapide-

ment le sommeil, ces substances réduisent le temps d'endormissement et diminuent les éveils nocturnes, mais elles modifient aussi la structure du sommeil.

Les anti-dépresseurs administrés aux patients dépressifs ont aussi pour résultat de favoriser le sommeil. «Ces produits ne doivent être prescrits que pour une durée limitée, insiste le Dr Bocksberger. Leur aide doit être ponctuelle». Des patients doivent se faire soigner et procéder à un sevrage, s'ils abusent de somnifères.

Aujourd'hui, la recherche médicale se tourne vers la thérapie génique notamment, mais elle n'en est qu'à ses premiers pas. En attendant, offrez-vous de bonnes conditions de sommeil! Le Dr Bocksberger remarque que trop souvent les chambres à coucher sont trop chauffées et que l'air y est trop sec, ce qui provoque des problèmes respiratoires. Un humidificateur bien entretenu et une bonne aération de la pièce sont recommandés.

Lorsqu'on songe qu'une personne de 70 ans a passé approximativement 25 ans de sa vie à dormir, on se dit que changer de matelas tous les quinze ans n'est pas un luxe! En effet, un matelas défoncé, comme des couvertures trop lourdes ou trop chaudes peuvent gâcher le sommeil du meilleur dormeur. Evitez les ma-

telas en laine qui se déforment bien trop vite. Pour un couple, il est judicieux de choisir un sommier composé de deux parties, ce qui empêchera de ressentir tous les mouvements de sa douce moitié et aussi, pour certains modèles, de régler individuellement la flexibilité des lattes.

Le choix du matelas

Le choix d'un matelas est très délicat: dans un magasin, on s'étend quelques secondes sur un ou deux lits de démonstration, sans être vraiment à l'aise! Et cet achat devra être le bon. Un tapissier-décorateur futé, M. Luc Berthoud à Genève, propose un service original, le matelas à l'essai. Parmi la dizaine de produits Bico présentés, vous pouvez, sans engagement et gratuitement, emprunter un matelas et l'essayer tranquillement chez vous quelques jours. Les douilletts apprécieront.

La literie, draps en soie, satin, éponge, etc, a elle aussi beaucoup évolué. Les adeptes du duo drap et couvertures peuvent trouver de nouvelles matières plus douces à la peau. Les amateurs de couettes nordiques opteront pour des matières synthétiques, s'ils ont des allergies et souhaitent laver régulièrement leur literie. Ceux qui préfèrent les couettes en plumes auront l'embaras du choix: la qualité des plumes détermine le prix du duvet. La société Thermo-Bettwaren de Stein-am-Rhein a mis au point un nouveau produit intéressant. D'après des recherches scientifiques, toutes les parties du corps n'ont pas, pendant le sommeil, les mêmes besoins thermiques. S'inspirant de cette découverte, le fabricant suisse a créé une couette formée de différentes zones dont la garniture en plumes varie. Les pieds et les épaules sont tenus particulièrement au chaud, les couvertures sont conçues de manière à éviter la déperdition de chaleur.

Et maintenant, faites de beaux rêves!

Bernadette Pidoux

Infos pratiques

Boutique du sommeil, Pl. Eaux-Vives 9, Genève, tél. 022/735 26 25.

Boutique du dos, Petit-Chêne 38, Lausanne, tél. 021/320 22 00.

Luc Berthoud, tapissier-décorateur, rue Gautier 18, 1201 Genève, tél. 022/731 22 41.

A lire: «*Bien dormir, c'est facile*», de Sandrine Gerin, éditions Albin Michel, 1996.

«*Comment bien dormir: vaincre les troubles du sommeil*» du Dr Zahra de Saint-Hilaire, Plon, 1996.