

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 4

Artikel: Rendez-vous manqué avec le marchand de sable
Autor: Prélaz, Catherine / Sforza, Emilia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827554>

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: 17.03.2025

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

■ Les troubles du sommeil se manifestent à tout âge. Insomnie, apnée, cela arrive aussi aux seniors. Mais attention : à partir de 65 ans, nous avons besoin de moins de sommeil. Il faut donc s'habituer à des nuits plus courtes.

Rendez-vous manqué avec Le marchand de sable

Combien d'heures faut-il dormir pour être en forme ? La réponse varie selon les individus et selon leur âge. Il y a de gros et de petits dormeurs. Notre besoin de sommeil, nous en avons hérité génétiquement, mais il évolue au cours de la vie. Une perturbation du sommeil doit être prise en considération lorsqu'elle entraîne une gêne dans la vie quotidienne. Dormir peu n'est pas une pathologie en soi, surtout à partir de l'âge de la retraite, où l'on estime que la durée de sommeil nécessaire se limite à 5,4 heures... disons 6 heures.

Directrice du Centre pour l'étude et le traitement des troubles du sommeil de l'Université de Genève, la neurologue Emilia Sforza se penche sur nos nuits blanches.

– Sait-on quelle proportion de la population souffre de troubles du sommeil ?

– Au moins deux personnes sur dix affirment souffrir – ou avoir souffert dans leur vie – de troubles du sommeil, qu'il s'agisse d'insomnies ou de somnolences. Il y a encore une dizaine d'années, ces troubles touchaient davantage les seniors au moment de la retraite, les femmes à la ménopause. Ils étaient liés à ces bouleversements du parcours de vie, que l'on peut qualifier de crises. Aujourd'hui, compte tenu du stress engendré par notre société, la population juvénile est de plus en plus touchée. Ce phénomène est lié à la compétitivité, il frappe beaucoup de cadres et managers. On a aussi tendance à considérer que dormir est une perte de temps ! On peut dire en résumé que, par le passé, les troubles du sommeil étaient souvent liés à un état dépressif dû à la réduction d'activité, alors qu'aujourd'hui, c'est l'excès d'activité qui en est régulièrement la cause.

– L'insomnie est-elle le trouble du sommeil le plus fréquent ?

– L'insomnie touche 10 à 12% de la population. On parle d'insomnie chronique lorsque les problèmes d'endormissement se prolongent, soir après soir, et durent au-delà de six mois. Être insomniaque, ce n'est pas seulement ne pas trouver le sommeil une demi-heure après s'être couché, c'est aussi connaître de longues périodes d'éveil durant la nuit.

– Les seniors sont-ils souvent insomniaques ?

– Les cas d'insomnie augmentent exponentiellement après 65 ans. Les troubles du sommeil sont alors dus à une diminution de diverses formes de stimulation, du fait d'une réduction de l'activité sociale, mais aussi souvent physique et intellectuelle. Il y a en quelque sorte manque de sommeil par manque de fatigue. Une vie quotidienne trop sédentaire, des heures passées dans un fauteuil au cours de la journée, la somnolence diurne, une sieste l'après-midi, ce sont autant d'éléments qui expliquent la difficulté à s'endormir le soir. Il faut absolument limiter le sommeil à la nuit, respecter un rythme. Cela devrait idéalement aussi être le cas pour les personnes les plus âgées, qui vivent dans des foyers. Après avoir somnolé toute la journée en écoutant la radio ou devant la télévision, il est impossible de s'endormir en se couchant à 8 heures du soir !

– L'insomnie des seniors peut-elle aussi être liée à des problèmes de santé ?

– On a mieux conscience aujourd'hui des liens entre insomnies et maladies rhumatologiques. Les cas de fibromyalgie sont beaucoup plus élevés, les arthrites rhumatoïdes

Le syndrome de «bougeotte»

Il a fallu du temps pour que l'on prenne au sérieux les pathologies du sommeil. Aujourd'hui, on parle même de médecine du sommeil. Mieux connus, les troubles qui perturbent nos nuits sont de diverses natures. Un symptôme tout particulier, qui touche 5% de la population, est désormais pris au sérieux : il s'agit du syndrome des jambes sans repos. Les patients qui en sont atteints ne parviennent pas à rester tranquilles, en raison de sensations désagréables dans les jambes. Ils ont besoin de bouger, de se lever, de marcher. Générale-

ment, ce problème se manifeste entre 40 et 50 ans, mais on n'y prête guère attention, jusqu'à ce que l'insomnie s'aggrave. Souvent des patients se sont entendu répondre qu'ils étaient simplement nerveux. On sait que ce syndrome est lié à un problème neurologique du métabolisme de la dopamine qui ressemble à celui de la maladie de Parkinson. Il est du reste traité avec le même type de médicaments. Aujourd'hui, la recherche de ce symptôme devient incontournable dans le diagnostic de l'insomnie.



Dessin Leylagoor

sont mieux diagnostiquées. Souvent, les patients se plaignent d'un sommeil non récupérateur, perturbé essentiellement par la douleur.

– Y a-t-il d'autres perturbations nocturnes résultant de l'âge ?

– Les apnées du sommeil, qui sont l'une des principales causes des somnolences diurnes – en particulier des endormissements au volant – concernent 2 à 4% de la population, en majorité les hommes. Cette proportion est multipliée par dix au-delà de 65 ans. Plu-

sieurs facteurs peuvent l'expliquer, en particulier une modification cérébrale, l'activité du centre respiratoire étant moins puissante. L'effet de l'âge induit également une relaxation musculaire et des modifications physiologiques pulmonaires. Cela dit, un patient, que son apnée nocturne rendait somnolent à 40 ou 50 ans, peut se sentir en pleine forme à 70 ans. Il aura le même nombre d'arrêts respiratoires que par le passé, mais son organisme s'y est habitué. Par conséquent, un traitement ne s'impose que si ces apnées entravent sa qualité de vie, son état d'éveil.

S'il n'y a ni somnolence, ni perte de mémoire ou de concentration, ni conséquences cardiaques, cérébrales et vasculaires, il n'y a pas à s'inquiéter.

– Avons-nous tous besoin de la même durée de sommeil ?

– On estime que, entre 30 et 65 ans, le besoin moyen de sommeil est de sept heures, mais avec d'importantes variations interindividuelles. Certaines personnes doivent dormir neuf à dix heures, ce sont de gros dormeurs. D'autres sont en pleine forme en dormant

Recommandé par les médecins

Swiss made



LE COUSSIN ORTHOPÉDIQUE D'ORIGINE

coussin witschi

L'oreiller de santé

Il vous apportera un bien-être immédiat et une détente optimale des muscles de la nuque pour autant que la hauteur du soutien du coussin corresponde à la largeur de vos épaules

Coussin Witschi
l'oreiller sur mesure



disponible en 6 grandeurs
2 ans de garantie

Le soulagement
parfait des jambes et du dos

La forme naturelle du coussin de soutien favorisant le retour veineux «Kamel» de Witschi permet d'être allongé sans aucune pression

Tous
les coussins
sont
lavables à



Coussin de
soutien Witschi «Kamel»
5 ans de garantie



disponible en 2 grandeurs

Veillez svp m'envoyer
un prospectus détaillé gratuit

Nom/prénom

Rue No

NPA/Localité

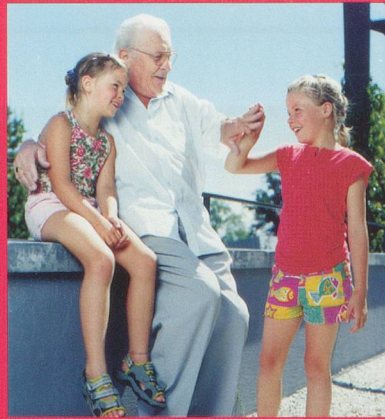
Tél. (pour questions év.)

Bulletin à remplir et à envoyer ou à faxer à:

Coussin Witschi SA, Passage Saint-François 10, 1002 Lausanne
Tél. 021 320 85 85 Fax 021 311 88 65

Witschi Kissen AG, Ziegeleistrasse 15, 8426 Lufingen
Tel. 01 813 47 88 Fax 01 813 27 45

www.witschi-kissen.ch / info@witschi-kissen.ch



Pierre Joray
Retraité

Avec une déficience auditive modérée à forte, je porte des aides auditives depuis plus de 13 ans. Symbio est extrêmement rapide: les sons forts sont atténués et ne sont pas désagréables. Je peux maintenant distinguer les sons forts des sons faibles. Comme je ne dois plus sélectionner de programme ni régler le niveau sonore, je peux me

concentrer sur la parole. Dans la rue, je peux comprendre ce que les gens disent, malgré le bruit de la circulation. Lors de réunions de famille, je parviens maintenant à suivre une conversation et à y participer activement. Facile à nettoyer et simple d'emploi, Symbio est extrêmement convivial et confortable à porter. Enfin, le fait de ne plus avoir besoin de télécommande a été un soulagement.

symbio



16'000 fois par seconde...

Le processeur de Symbio analyse les signaux d'entrée et traite le son 16'000 fois par seconde. Il est ainsi 100 fois plus rapide que les autres appareils disponibles sur le marché.

Symbio – véritable merveille de technologie

- le seul appareil auditif qui traite les phonèmes de la parole de manière unifiée sans devoir ainsi décomposer le signal. Ceci garantit une compréhension optimale de la parole.
- offre un système efficace de suppression des sifflements (effet Larsen).
- le système véritablement automatique – l'utilisateur peut ainsi se concentrer totalement sur la parole.

Tentez l'expérience et prenez contact avec votre spécialiste.



Qui, je souhaite en savoir plus sur les nouveaux
appareils auditifs Symbio.

Veillez m'envoyer, sans engagement,
de plus amples informations.

Nom/Prénom

Rue

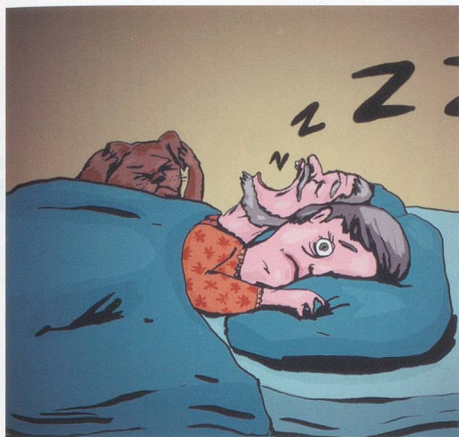
NPA, lieu

Veillez envoyer le talon à:

Bernafon AG
Morgenstrasse 131
3018 Bern
Tél. 031 998 15 15
Fax 031 998 15 90

E-mail info.schweiz@bernafon.ch
www.bernafon.com

bernafon[®]
Innovative Hearing Solutions



quatre heures, ce sont de petits dormeurs. Au-delà de dix heures, on parle d'hypersomnie pathologique. Ces patients sont presque impossibles à réveiller, et s'ils n'ont pas eu leur compte de sommeil, ils sont véritablement handicapés tout au long de la journée. Il s'agit d'un trouble dont aujourd'hui encore on ne connaît pas vraiment la cause, tout en émettant l'hypothèse d'une pathologie neurologique qui atteint les structures réglant nos phases d'éveil et de sommeil.

– **Dort-on de moins en moins tout au long de la vie ?**

– Un bébé dort vingt heures sur vingt-quatre, car c'est pendant son sommeil que sont activés les circuits de développement du système nerveux central. Au fur et à mesure qu'il grandit, il va dormir de moins en moins : neuf heures en moyenne pour un enfant en âge scolaire. Jusqu'à 30 ans, la durée moyenne de sommeil se situe entre sept et neuf heures. On a vu qu'un très jeune enfant dort pour se développer. A l'opposé, pour un senior, le besoin de sommeil diminue et c'est un phénomène naturel, physiologique. On active moins son cerveau, on a donc besoin de moins de sommeil, de moins de temps de récupération.

– **Est-ce que certains seniors pensent souffrir de troubles du sommeil parce qu'ils ignorent que leurs besoins ont diminué ?**

– Il est très fréquent qu'ils s'inquiètent de moins dormir, alors qu'ils dorment un nombre d'heures tout à fait suffisant. Ce qui doit inquiéter, ce n'est pas la durée en soi, mais uniquement ses éventuelles conséquences. Or à partir de 65 ans, une nuit de sommeil de 6 heures convient tout à fait, il peut même être difficile de dormir davantage. Souvent des seniors se plaignent d'une difficulté à s'endormir parce qu'ils tendent à devancer l'heure du coucher. Il faut vraiment éviter de

se coucher trop tôt. Il faut aussi renoncer aux siestes durant la journée et se dépenser davantage physiquement, de manière à se fatiguer et à mieux dormir. Cependant, si un problème de fatigue ou de réelle insomnie persiste, il vaut mieux consulter pour en trouver la cause organique.

– **Que pensez-vous de la prise de somnifères pour dormir mieux ou plus longtemps ?**

– Concernant les seniors, il y a un risque de prise inutile de somnifères lorsqu'on ne sait pas qu'il est naturel de moins dormir. Plus généralement, je ne suis pas favorable au traitement pharmacologique des troubles du sommeil. Les patients que je reçois sont le plus souvent déjà sous médicament et ils vont mal. Un soutien pharmacologique est utile les premières semaines, mais il doit s'accompagner d'autres formes de thérapies que nous développons de plus en plus : photothérapie, chronothérapie, relaxation, thérapie cognitivo-comportementale et applications des règles d'hygiène de sommeil comme la réduction du temps passé au lit. Il est possible de retrouver de bonnes nuits en respectant ces règles et en les accompagnant de quelques rituels.

Propos recueillis par Catherine Prélaz

CONSEILS

Apprivoisez la nuit

Le plus souvent, les troubles du sommeil, et en particulier l'insomnie, sont liés à des problèmes psychologiques, d'où l'importance de suivre un processus thérapeutique plutôt que d'avalier des somnifères.

Entre 18 et 65 ans, en pleine activité, on peut souffrir d'insomnie par anxiété. On se couche avec les soucis de la journée écoulée et ceux du lendemain. Souvent, on ne dort pas assez, en accumulant un déficit chronique de sommeil. Or, mener un train d'enfer durant la semaine, ne dormir que quelques petites heures par nuit et récupérer en passant le dimanche au lit n'est pas la panacée. « C'est une forme de récupération à réserver aux situations exceptionnelles, prévient Emilia Sforza. Il ne faut surtout pas en faire une habitude. Après une grasse matinée dominicale, on aura du mal à s'endormir le soir, et on commencera la semaine complètement crevé. »

Pour s'assurer un bon sommeil, il y a quelques règles d'hygiène élémentaires à respecter :

- évitez de faire des repas lourds le soir,
- ne pratiquez pas une activité physique avant de vous coucher,
- renoncez aux activités intellectuelles intenses avant de vous mettre au lit,
- considérez votre lit essentiellement comme un lieu de repos. Il n'est pas fait pour regarder la télévision, écouter de la musique, étudier ou manger !

Règle d'or : ne vous couchez pas à 22 heures, parce que vous avez décidé que ce soir vous vous couchiez à 22 heures ! Glissez-vous sous les draps quand vous aurez envie de dormir. Il est cependant recommandé de maintenir une heure de coucher – et de lever – régulière.

Il est également important de se réserver une plage de calme le soir avant de se

coucher, d'une demi-heure à trois quarts d'heure, avec quelques rituels : faire sa toilette, se laver les dents, boire un verre d'eau, écouter de la musique douce, lire quelques pages – mais en évitant la prise de tête.

Cela étant, si vous avez pris certaines « mauvaises » habitudes telles que télévision dans la chambre à coucher ou lecture jusqu'à ce que votre livre vous tombe des mains, et que cela ne vous occasionne aucun trouble du sommeil, rien ne vous empêche de continuer. En revanche, les quelques conseils susmentionnés devraient être respectés par celles et ceux qui ont du mal à trouver les bras de Morphée.

Enfin, sachez que la croyance selon laquelle le sommeil d'avant minuit est le meilleur n'a trouvé aucune confirmation scientifique. Il en va de même de l'effet des nuits de pleine lune sur la qualité de notre sommeil...