



# SAVIEZ VOUS QUE

*L'insomnie chez les aînés*

**Le sommeil est une activité essentielle qui occupe quasiment le tiers de notre vie. Malheureusement, avec le temps, sa qualité ainsi que sa durée diminuent, faisant apparaître des troubles tels que l'insomnie.**

Au Québec, environ 25% des personnes âgées de 65 ans et plus prennent régulièrement un médicament de la classe des benzodiazépines, pour soulager l'insomnie <sup>1</sup>

L'insomnie chronique peut mener à l'hypertension artérielle, l'obésité et à l'affaiblissement du système immunitaire.<sup>2</sup>

Le manque de sommeil favoriserait l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Environ 40 à 70% des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer sont aussi victimes d'insomnie.<sup>3</sup>

Le manque de sommeil peut causer une diminution de la concentration et de la créativité. Il peut également déclencher une fatigue chronique tout en affectant la performance.<sup>4</sup>

**Le sommeil est d'une importance toute particulière pour le bon fonctionnement de l'organisme.**

Voici quelques exemples d'astuces à appliquer au quotidien afin d'améliorer la qualité et la durée de votre sommeil<sup>5</sup>:

- **Établissez un horaire précis de sommeil** : Tentez de dormir ou de vous lever à des heures régulières.
- **Évitez d'effectuer de longues siestes** : Des siestes trop longues pourraient perturber votre horloge biologique. Il est conseillé de faire des siestes d'une durée moyenne de 30 minutes.
- **Faites régulièrement de l'exercice (si votre état de santé vous le permet!)** : Une activité physique régulière permet de lutter contre l'insomnie.
- **Aménagez votre espace de sommeil** : Veillez à ce que les bruits, la lumière ou la température ne perturbent pas votre sommeil. N'utilisez pas votre téléphone intelligent aux heures du coucher!
- **Ne buvez ni alcool ni café avant d'aller vous coucher.**

**Note** : Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon, les recommandations faites ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

- (1) Morin M., Charles (2019). Les troubles du sommeil chez les aînés. Fondation Sommeil. Repéré à <https://fondationsommeil.com/personnes-concernees/les-troubles-du-sommeil-aines/>
- (2) Mourad, Jean-Jacques (2020). HTA et sommeil : hypertendus, dormez-vous bien ? Fondation de recherche sur l'hypertension artérielle. Repéré à [http://www.frhta.org/hta\\_et\\_sommeil.php](http://www.frhta.org/hta_et_sommeil.php)
- (3) Cenas Centre du sommeil (février, 2016). Les troubles du sommeil dans la maladie d'Alzheimer. Repéré à <https://www.cenas.ch/blog-du-sommeil/les-troubles-du-sommeil-maladie-dalzheimer/>
- (4) David G. Myers & C. Nathan Dewart (2016). Psychologie, 11<sup>e</sup> édition, chap. 3, pp. 91-132
- (5) Le Groupe Maurice MD (mars, 2017). L'insomnie chez les aînés, la comprendre pour mieux la chasser. Repéré à <https://www.legroupeaurice.com/nouvelles/linsomnie-chez-les-aines-la-comprendre-pour-mieux-la-chasser/>