

Le sommeil au fil de l'âge

Mode d'emploi

Tout au long de la vie, notre sommeil évolue, tout comme les troubles qui peuvent l'altérer. Explications et conseils de nos experts pour retrouver des nuits paisibles et réparatrices à tout âge. Et sans médicaments!

ISABELLE GRAVILLON



ENFANTS ÉLOIGNEZ LES ÉCRANS

Les faits

« Chez l'enfant, la quantité de sommeil profond est plus importante que chez l'adulte, ce qui rend sa nuit particulièrement stable, explique le docteur Marc Rey, responsable du Centre du sommeil à l'hôpital de la Timone, à Marseille. Les éveils sont rares et suivis d'un rendormissement quasi instantané. » Le gros problème, en revanche, est celui du manque de sommeil. Jusqu'à ses 12 ans, un enfant a besoin de dormir dix heures par nuit. Mais, la plupart du temps, il ne les fait pas, car son heure de coucher est trop tardive. « Ce déficit peut avoir des conséquences très fâcheuses, notamment sur la mémorisation et la consolidation des apprentissages effectués dans la journée, ainsi que sur les capacités de concentration le lendemain », précise le spécialiste. Pas idéal pour réussir à l'école...

Les solutions

En fonction de l'heure du lever fixée par les impératifs scolaires et le temps de transport, aux parents de calculer l'heure maximale du coucher pour que leur enfant ait ses dix heures de sommeil. Et de la faire respecter! « À notre époque, cela passe d'abord et avant tout par une bonne gestion des outils numériques, y compris chez les jeunes enfants car ils sont très tôt concernés. Un mot d'ordre: pas de télévision, ni d'ordinateur, ni de jeux vidéo dans la chambre, et interdiction d'y apporter son téléphone portable pour la nuit », insiste le Dr Rey. Parce qu'ils maintiennent le cerveau en état d'excitation, tous ces écrans perturbent l'endormissement.

© iStock





SENIORS SOYEZ ACTIFS EN JOURNÉE

Les faits

Avec l'âge, la quantité de sommeil profond diminue au profit du sommeil léger. « Les éveils nocturnes deviennent plus fréquents et plus longs. Non seulement parce que les personnes âgées sont très sensibles aux bruits environnants, mais aussi parce qu'elles régulent moins efficacement leur température corporelle : elles vont grelotter dans leur lit l'hiver et se réveiller en sueur l'été. Par ailleurs, les douleurs rhumatismales peuvent aussi provoquer des réveils », décrit Claudine Badey-Rodriguez*, psychologue et spécialiste du vieillissement. Conséquence : la durée du sommeil de nuit diminue. Un déficit que les plus âgés ont tendance à compenser par une sieste. Si elles se réveillent à l'aube, c'est parce qu'elles se couchent souvent très tôt : chez eux, les hormones qui appellent au sommeil sont sécrétées plus tôt dans la soirée.

Les solutions

Pour surmonter les handicaps qui obèrent le sommeil dans le grand âge, il ne faut pas rester inactif ! « Le sommeil de nuit ne sera de bonne qualité que si la personne âgée a eu une petite dépense physique dans la journée, des échanges sociaux, si elle s'est intéressée à des jeux, des lectures, des émissions. Ainsi, le sommeil surviendra plus facilement car le corps aura un besoin de récupération physique, et le cerveau aura des informations à mémoriser et à consolider », explique le Dr Rey.



ADULTES MAÎTRISEZ VOTRE STRESS

Les faits

Les besoins en sommeil varient d'un individu à l'autre. On ne peut donc se fonder sur le nombre d'heures pour définir un bon sommeil. « Il existe des courts dormeurs à qui six heures par nuit suffisent et des longs dormeurs à qui il faut neuf heures. Ce profil est en grande partie génétiquement programmé », note le docteur Rey. Les éveils nocturnes ne révèlent pas non plus un mauvais sommeil car ils se produisent systématiquement entre chaque cycle de sommeil. « On peut en revanche parler de troubles du sommeil quand le rendormissement s'avère laborieux après un éveil. On entre alors dans le cadre de l'insomnie, souvent causée par le stress : le cerveau ressassé tous les problèmes auxquels la personne doit faire face, l'empêchant d'enchaîner sur un nouveau cycle », décrit-il.

Les solutions

Pour éviter les insomnies, l'idéal est d'éviter les idées noires. La sophrologie, par exemple, s'avère très efficace pour cela. « Cette technique, notamment fondée sur la visualisation positive, aide à chasser les pensées parasites. On projette dans sa tête un souvenir agréable et les odeurs, les couleurs, les sons, les goûts qui vont avec. Peu à peu, le corps et le mental se relâchent, le cerveau émet alors des ondes alpha qui correspondent à un état de semi-éveil. Le sommeil n'est plus loin ! », encourage Michèle Freud**, psychothérapeute et sophrologue.

LE SOMMEIL DES FRANÇAIS EN CHIFFRES

• Les Français dorment 7 heures et 47 minutes par jour en moyenne. Le sommeil a été raccourci de 18 minutes en vingt-cinq ans. Cette diminution atteint 50 minutes pour les adolescents.

Source : Insee, France portrait social, édition 2012.

• Plus d'un Français sur 3 (34 %) déclare connaître des troubles du sommeil à la fréquence d'au moins trois nuits par semaine. Ce chiffre atteint 44 % pour les personnes âgées de 75 ans et plus.

Source : rapport de l'Institut de veille sanitaire, mars 2012.

*Auteur de *Se réconcilier avec le sommeil, 40 exercices faciles et efficaces*, éd. Albin Michel.

**Auteur de *J'ai décidé de bien vieillir, mobiliser son énergie vitale*, éd. Albin Michel.