

Sommeil et âge avancé

Conseils et règles pour un bon sommeil

En vieillissant, la qualité du sommeil change. Chez certaines personnes les altérations commencent déjà vers cinquante ans, chez d'autres quelques années plus tard. Les parts de sommeil profond diminuent d'une manière importante, les personnes âgées passent beaucoup plus de temps dans un sommeil léger. Ceci a des conséquences: le sommeil devient plus sensible aux perturbations.



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Les personnes âgées dorment mieux en suivant ces règles

- Levez-vous le matin quand vous vous réveillez. Douche chaude/froide, gymnastique, une promenade matinale et un bon petit déjeuner aident à bien se réveiller.
- Faites un plan journalier et laissez-vous suffisamment de temps pour des idées ou des actes spontanés.
- Soignez vos contacts sociaux.
- Donnez-vous les moyens de rester en bonne forme et bougez autant que possible à l'air frais.
- Mangez varié et prenez vos repas à des heures fixes. N'oubliez pas de boire suffisamment.
- Notez vos soucis et vos peurs dans un journal quotidien avant de vous coucher.
- Ne vous couchez pas trop tôt, mais seulement quand vous êtes vraiment fatigué.
- Essayez d'accepter que vous ne pouvez plus dormir comme quand vous étiez plus jeune.



13 règles pour jouir d'un bon sommeil

1. se lever tous les jours à la même heure, même en fin de semaine.
2. pas de sieste après 15 heures.
3. Activités physiques légères régulières le soir (promenade, jardinage), pas de gros efforts.
4. Le soir ni caféine, ni nicotine, ni d'alcool.
5. Dernier repas lourd au moins deux heures avant de se coucher
6. Ne plus rien boire après le repas du soir.
7. Eviter les endroits bruyants et stimulants après 17 heures
8. Ne jamais se coucher dans un lit pour se relaxer, mais choisir un fauteuil.
9. Se conformer à une routine du coucher
10. N'utiliser le lit que pour dormir et pour les relations sexuelles.
11. Ne pas regarder la télévision depuis le lit.
12. Il est important pour bien dormir qu'il règne dans la chambre à coucher une atmosphère fraîche, que la chambre soit sombre, qu'il n'y ait pas de source de bruit (éventuellement employer des bouchons pour les oreilles) et que le matelas soit de bonne qualité.
13. Une fois couché penser à quelque chose d'agréable, de calme



«Fotolia»

Prudence avec les somnifères

Il ne faut jamais prendre de somnifère sans recommandation médicale. La majorité des somnifères influence le déroulement des phases du sommeil et quelques uns peuvent provoquer une dépendance physique et psychique. Le dosage ne doit en aucun cas être augmenté sans l'avis du médecin.

PRO SENECTUTE

Vieillir en forme

Sur mandat de la Direction de la santé, des affaires sociales
et de l'intégration du canton de Berne



Kanton Bern
Canton de Berne