

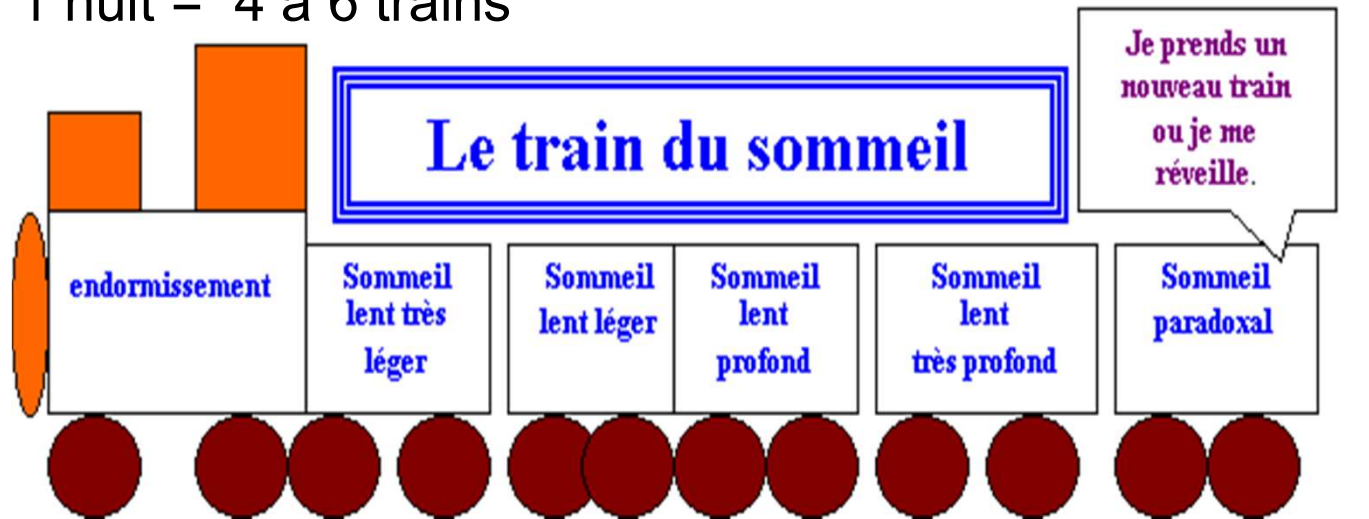
Le sommeil des Seniors

- 75 ans de vie , 25 ans à dormir soit 1/3 du temps
- Aujourd'hui on vit 700. 000 H on travaille 70 000 H (base de 42 ans a 35 h) on fait 30 000 H d'études donc au total il nous reste 400 000 h a faire autre chose « civilisation du temps long et du travail court »
- On dort 200 000 h dans notre vie soit 3 h de moins/ jour que nos grands parents et on gagne 3 h de vie /jour avec l'Esperance de vie
- Nombreux facteurs peuvent déstabiliser le sommeil : Pollutions lumineuses , sonores, stress, écransetc

le petit train du sommeil

1 train = 1 cycle de sommeil = 1h30 à 2H

1 nuit = 4 à 6 trains



Une nuit complète ou vous avez bien dormi et de laquelle vous vous réveillez bien reposé est composé de 4 à 6 cycles de sommeil lent et de sommeil paradoxal



Rôle de la lumière ?



Il n'y a pas que la lumière naturelle!

Evolution de l'éclairage de notre planète la nuit:
- en 1970...
- et 35 ans plus tard



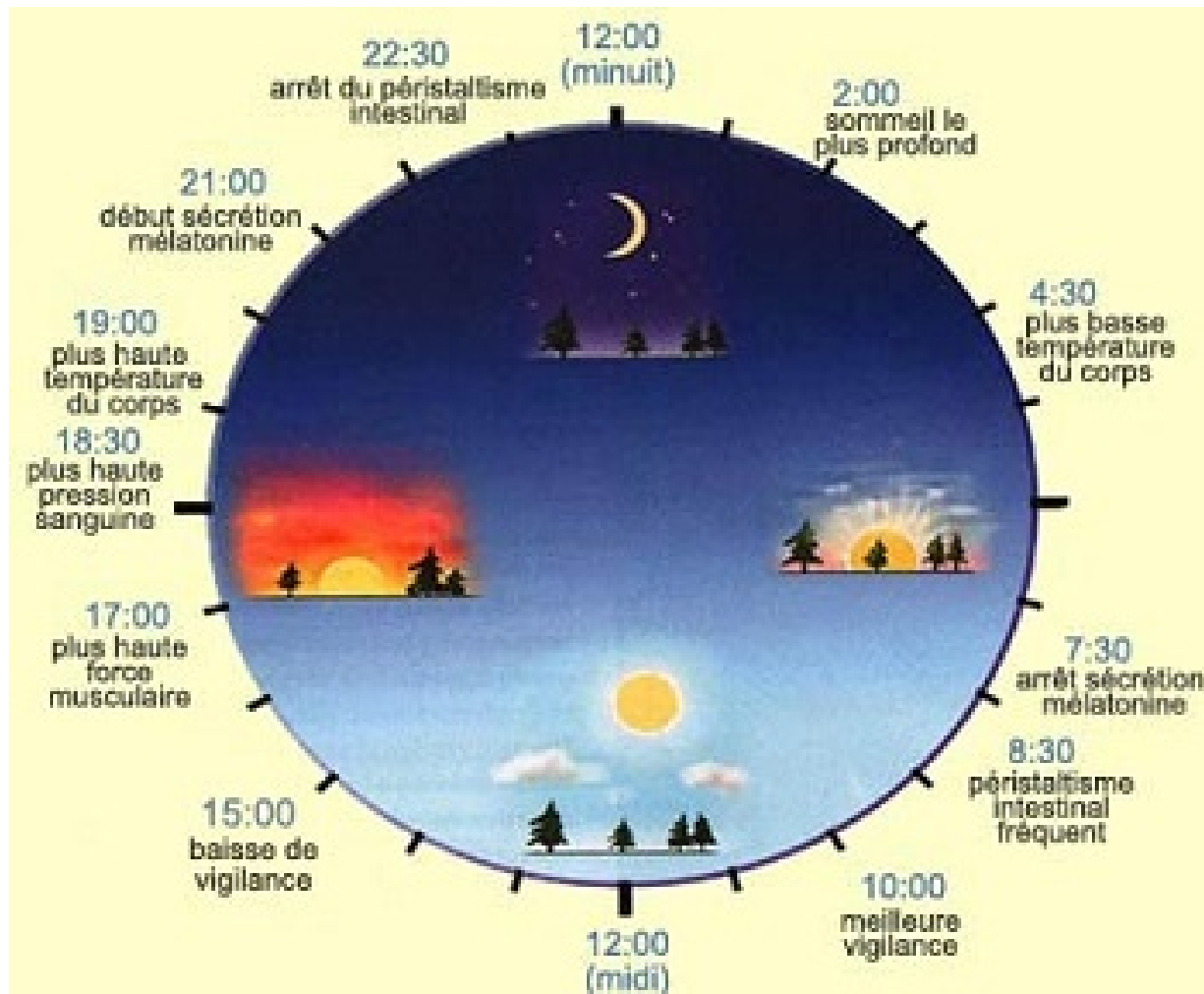
A RETENIR

Effets néfastes de la Lumière bleue

Luminosité +++

Obscurité bénéfique

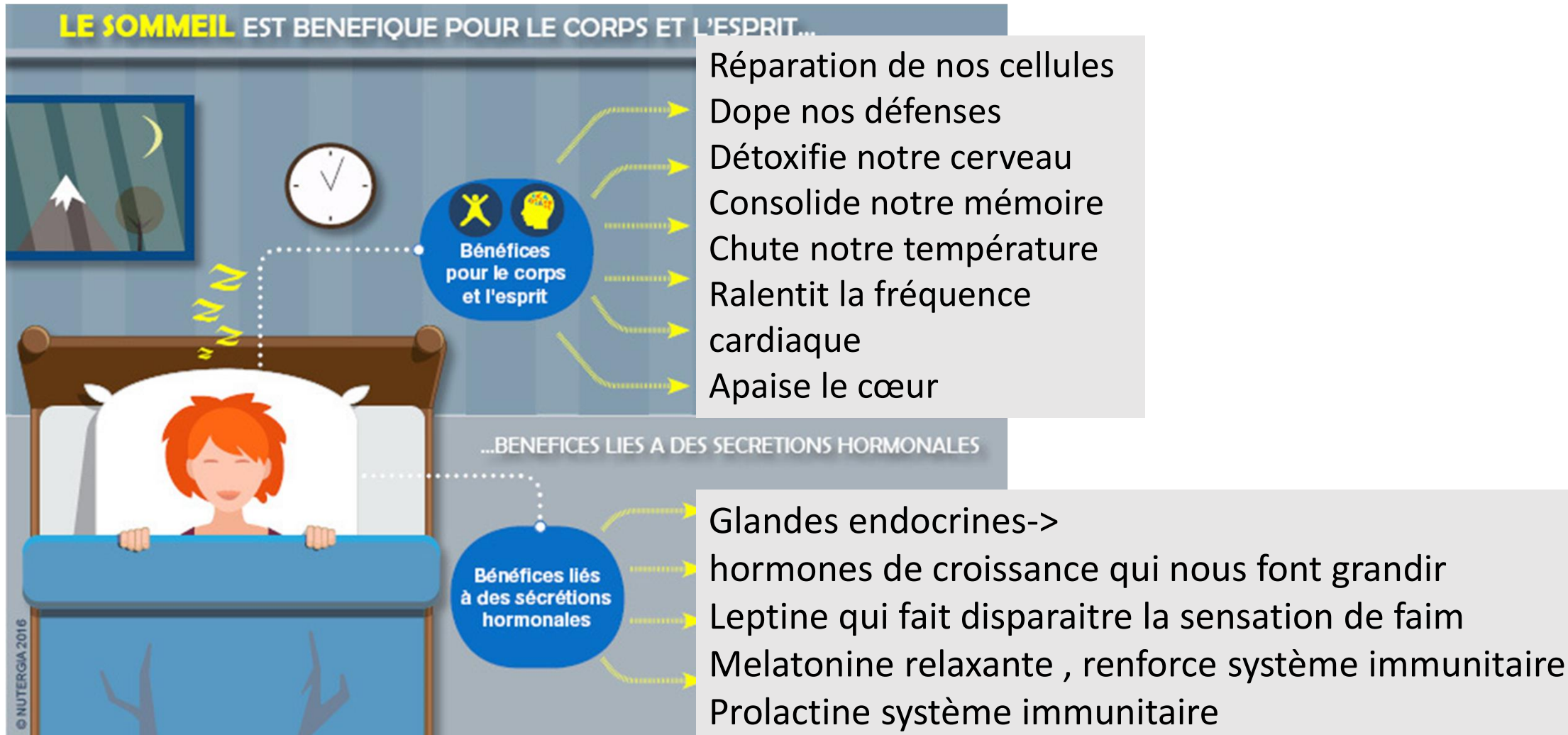
Les rythmes circadiens



Endormissement si Température du cerveau diminue de 1-2 °
Moyens : pièce tempérée, bains frais ,
douche fraîche sur le cou
Sécrétion de mélatonine : hormone du sommeil

Sommeil : chut! Notre cerveau travaille

Sommeil $\neq$ paresse , perte de temps, Absence chronique de sommeil



LES MODIFICATIONS DU SOMMEIL AVEC L'ÂGE

- Il faut dormir au moins 7 à 8 h pour être en forme, Moyenne autour de 7 h 30
- La durée du sommeil de nuit diminue, et son **architecture** change :
 - **augmentation du nombre des éveils** et des changements de stades,
 - **diminution précoce du sommeil lent profond**
- **Répartition du sommeil sur les 24 heures**
 - Le senior s'endort habituellement **plus tôt et se réveille plus tôt** que le sujet d'âge moyen avec une tendance à dormir le jour.
- Ce qui est normal pour le senior
 - **les éveils de la nuit** ne sont pas de l'insomnie
 - Le réveil précoce qui sont des phénomènes normaux avec l'âge
 - **Eviter les hypnotiques +++ à long terme Ce qui est normal pour le senior**
- **La sieste est bénéfique** ,Elle ne doit pas dépasser 1 heure (10mn-30 mn) et doit se faire avant 15H
 - Lumière plus adaptée, Moins de bruit que le matin

Les conseils pour bien dormir ?

- 1. Chacun son rythme couche tôt, lève tard, marmotte, petit dormeur, besoin moyen : 6 – 9 h
- Prendre des bains de lumière naturelle : Lumière extérieure régule l'horloge biologique ,Eviter lumière de bureau tout le temps ,le soir eteindre les projecteurs ,Préférer lumière tamisée ,jaune orangée, déclin de la lumière favorise la sécrétion de melatonine ,Supprimer dans la chambre tout ce qui peut etre lumineux orangéé
- Faire du sport la journée
- Manger léger le soir 2 a 3 h avant le coucher
- Créer des rituels (habitudes de coucher)

Apnée du sommeil

- Arrêt de la respiration plus de 10 secondes
- 5 MILLIONS D'EUROPÉENS ATTEINTS D'APNÉE DU SOMMEIL
MENACENT À CHAQUE INSTANT DE S'ENDORMIR AU VOLANT. »
- Il provoque un arrêt respiratoire – ou apnée du sommeil – qui peut durer 10 secondes ou plus, dû à une obstruction partielle ou totale du passage d'air au niveau du pharynx pendant la nuit.
- **Ces arrêts involontaires de la respiration peuvent se répéter plusieurs dizaines ou centaines de fois par nuit.**