

Pourquoi dort-on moins avec l'âge et comment garder un sommeil réparateur

BIEN DORMIR Les besoins de sommeil varient d'une génération à l'autre. Ne pas se remettre d'une nuit blanche, se lever à 5 h ou dormir 12 h d'affilée, c'est normal... selon son âge.

On dit souvent que «l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt». Et si l'adage était erroné? Les rythmes et les besoins de sommeil diffèrent selon l'âge et l'individu, et la quantité aussi bien que la qualité de sommeil de chacun peuvent fortement varier. «A la petite enfance et jusqu'au moment d'entrer à l'école, les plus jeunes dorment beaucoup», explique le Dr Grégoire Gex, médecin-chef au sein du Service de pneumologie et responsable du Centre du sommeil de l'Hôpital du Valais. «Avec l'âge, le nombre d'heures de sommeil diminue irrémédiablement. A 80 ans, il s'élève ainsi à 5 h 30 en moyenne.»

Suis-je insomniaque?

Même si l'on dormait 8 h par nuit lorsqu'on était plus jeune, il est donc parfaitement normal de ne dormir plus que 5 h en prenant de l'âge. «Si l'on n'accepte pas cette évolution naturelle, on aura tendance à se croire insomniaque. Or, on ne parle d'insomnie chronique que lorsque les difficultés d'endormissement sont fréquentes (plus de trois fois par semaine), et surtout à la condition que celles-ci soient associées à une plainte durant la journée (baisse de la vigilance, troubles de la mémoire ou difficultés de concentration, par exemple). Quatre heures de sommeil par nuit, ce n'est pas dans la «norme», mais si on se sent en forme la journée, il ne s'agit pas d'insomnie.»

On évalue la qualité du sommeil à son intensité. Alors que le sommeil des enfants est généralement très profond – ce qui est essentiel pour réparer le corps et assurer d'autres fonctions comme l'immunité (la production des anticorps, la réparation de l'ADN et des tissus ont lieu lorsque l'on dort) – on se réveille beaucoup plus facilement à la moindre sollicitation à l'âge adulte. «Comme les personnes âgées dorment moins profondément et que la fonction de la mémoire est, parmi d'autres choses, consolidée pendant le sommeil, il est compréhensible que cette mémoire soit moins efficace durant la journée.»

Des adaptations de moins en moins efficaces

«Plus jeune, on passe plus rapidement du sommeil à l'éveil, et inversement. Cela nous demande de plus en plus de temps avec l'âge.» Et cela explique que les adultes se réveillent parfois avec la sensation que leur nuit n'a pas été réparatrice. «Lorsqu'on est encore dans l'inertie du sommeil du matin, certaines parties du cerveau dorment encore. Cela nous demande plus de temps de les réveiller, comme il nous faut plus de temps pour nous endormir le soir.»

La sensation d'avoir besoin de dormir est favorisée par le manque de sommeil. «Si je ne dors qu'une heure durant la nuit, mon sommeil, le lendemain,

Pour les enfants et les adolescents

Ecoutez votre corps et allez vous coucher quand vous en ressentez le besoin.

Si vous manquez de sommeil, essayez de le rattraper (en dormant plus longtemps le week-end, avec des siestes, etc.)



Pour les adultes et les seniors

Si vous ressentez le besoin de vous coucher vers 20 h, laissez passer le «premier train» pour aller au lit un peu plus tard.

Essayez de vous lever et de vous coucher chaque jour à la même heure.

Evitez les siestes en journée. Si votre sommeil est peu profond, réduisez le temps passé au lit.



Pour tous

Mettez en place des routines avant le coucher (tisane, méditation, lecture, etc.).

Essayez d'éteindre les écrans deux heures avant d'aller au lit.

Evitez le sport intensif et les repas avant d'aller vous coucher.



«A 80 ans, c'est tout à fait normal de dormir 5 h à 5 h 30 par nuit.»

DR GRÉGOIRE GEX

Médecin-chef au sein du Service de pneumologie et responsable du Centre du sommeil de l'Hôpital du Valais

sera beaucoup plus profond, afin de rattraper ma «dette». Avec l'âge, cette adaptation s'avère également moins efficace. C'est pourquoi récupérer après une nuit blanche nous demande plus de temps que lorsqu'on est adolescent.»

Laissez dormir les ados; soyez régulier à l'âge adulte

Alors que le rythme de sommeil s'installe très tôt chez les jeunes enfants (souvent dès 19-20 h), il se décale progressivement jusqu'à atteindre un pic, à la fin de la puberté (le sommeil se fait par exemple ressentir vers minuit seulement), avant de se redécaler dans l'autre sens (les seniors ont de nouveau envie de se coucher plus tôt, par exemple à 21 h). «Le matin, le moment où l'on passe du sommeil à l'éveil est également décalé: la personne âgée se réveillera plus volontiers autour de 5 h du matin, là où l'adolescent a un besoin physiologique de dormir jus-

qu'à 8 h. L'ennui, c'est que dans notre société, un bon citoyen doit travailler tôt. Les horaires scolaires respectent donc peu ce besoin de sommeil matinal, même s'il a été prouvé à maintes reprises que décaler ces horaires pour les 14-18 ans améliore les performances scolaires ainsi que les apprentissages émotionnels (gestion de la frustration, par exemple).» L'adolescent est donc souvent en manque de sommeil. Pour remédier à ce problème, il lui faut épousser sa dette «en faisant des grasses matinées durant le week-end, en essayant d'aller au lit plus tôt, voire en faisant des siestes.»

Le conseil pour assurer un sommeil réparateur aux seniors est exactement l'inverse: moins écouter la nature que regarder sa montre. «On leur recommande de laisser passer le premier «train du sommeil» pour aller au lit un peu plus tard, puis de rester le plus régulier possible par rapport à cet horaire.» Mais avec l'âge, c'est surtout le réveil qui pose problème: «Si l'on ne dort que 5 h par nuit (même si c'est là une durée normale de sommeil à un âge avancé), on peut être tenté de consommer

des somnifères pour prolonger cet état de sommeil, surtout si on a tendance à s'ennuyer durant la journée. Ce n'est, évidemment, pas sans risques, et c'est surtout faire fausse route, puisque c'est aller contre l'évolution naturelle du sommeil avec l'âge.»

Il convient donc de «faire confiance à son cycle circadien, en se couchant et se levant quand on en sent le besoin», tout en sachant qu'il nous faudra plus de régularité avec l'âge, notamment parce que le besoin de sommeil se fera moins sentir. Sans perdre de vue non plus qu'il est difficile, de nos jours, d'écouter son corps, tant les sollicitations sont nombreuses: les couleurs, les mouvements des écrans ou notre engagement sur les réseaux sont autant de distractions qui captent notre attention. Nous ressentons moins bien la fatigue et allons ainsi au lit plus tard. C'est pourquoi il est recommandé, pour bien dormir, de tenir les écrans à distance, d'installer des routines de sommeil et d'éviter les excitants (caféine, sport, repas) avant le coucher. ● EB

Pour en savoir plus sur le Centre du sommeil: www.hopitalduvalais.ch

L'ASTUCE À CONNAÎTRE

Comment savoir si je manque de sommeil?

Vous vous demandez si vous êtes en dette de sommeil? Il vous suffit de faire ce calcul: notez le nombre d'heures de sommeil que vous faites d'ordinaire lorsque vous devez vous lever pour aller travailler. Un jour où vous pouvez faire la grasse matinée, éteignez votre réveil et calculez le nombre d'heures que vous passez naturellement à dormir. Si celles-ci dépassent votre rythme habituel d'une heure et demie ou plus, alors vous manquez de sommeil... Retournez sous la couette!

PARTENARIATS:

 DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

 Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

 LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

PARTAGER LE PLAISIR de manger

Si vous avez des proches âgés ou des connaissances isolées...



Bien réagir

Favorisez des repas à plusieurs (en famille, avec des amis, voisins ou partenaires de loisirs).



Consulter un spécialiste

Si votre proche semble perdre du poids ou l'appétit, informez-en son médecin.

Prenez soin de votre entourage



www.vs.ch/gestes-santé
#GestesSanté