

# GESTION DU SOMMEIL CHEZ LES ADULTES PLUS ÂGÉS

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS, LES  
FAMILLES ET LES AIDANTS



## LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :

- Sur ce qui cause des problèmes de sommeil chez les adultes plus âgés.
- Sur les types de problèmes et de troubles du sommeil.
- Sur ce que vous pouvez faire pour faciliter la gestion des problèmes de sommeil.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

# LE SOMMEIL LORSQUE NOUS VIEILLISSONS

---

Lorsque nous vieillissons, il est parfois plus difficile de s'endormir et de rester endormi(e). De nombreux adultes plus âgés se sentent moins satisfaits du sommeil qu'ils obtiennent et se sentent plus fatigués pendant la journée. Le manque de sommeil de qualité peut affecter votre énergie, vos émotions et votre état de santé global.



Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour obtenir le repos dont vous avez besoin et vous sentir moins fatigué(e) pendant la journée.

Lisez cette brochure pour voir ce que vous pouvez faire pour mieux gérer vos habitudes de sommeil.

## DORMEZ-VOUS SUFFISAMMENT?

---

Les habitudes de sommeil sont différentes pour chaque personne. Bien qu'on recommande aux adultes de dormir entre 7 et 9 heures par nuit, il n'y a pas de « bonne quantité » de sommeil. Au fur et à mesure que nous vieillissons, nos besoins en matière de sommeil changent. Il est possible que vous ayez moins besoin de dormir, mais que vous vous sentiez tout aussi reposé(e).

Vous avez peut-être des problèmes de sommeil si :

- Vous éprouvez des difficultés à vous endormir le soir
- Vous éprouvez des difficultés à vous rendormir si vous vous réveillez pendant la nuit
- Vous vous réveillez constamment pendant la nuit
- Vous avez l'impression que votre sommeil est léger
- Vous vous sentez fatigué(e) pendant la journée
- Vous éprouvez des difficultés à vous concentrer pendant la journée
- Vous avez peu d'énergie et vous ne vous sentez pas reposé(e)

Si vous vous sentez souvent ainsi et vous n'obtenez pas le repos dont vous avez besoin, il est possible que vous ayez un problème de sommeil.

---



# QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES SORTES DE PROBLÈMES DE SOMMEIL?

Certains problèmes de sommeil sont temporaires et peuvent être causés par le stress ou d'autres facteurs.

Si vous remarquez que vos problèmes de sommeil se produisent régulièrement et nuisent à vos activités quotidiennes, il est possible que vous ayez un trouble du sommeil.

## CAUSES COURANTES DES PROBLÈMES DE SOMMEIL

Le fait d'être moins actif pendant la journée peut dérégler votre horaire de sommeil et d'éveil, car vous serez moins fatigué(e) et donc moins somnolent(e) en soirée.

- La consommation de boissons caféinées, comme le café, le thé ou les boissons gazeuses, peut vous garder réveillé(e) pendant la nuit. Le chocolat contient également de la caféine et peut affecter votre sommeil. 
- Certains médicaments peuvent vous empêcher de vous endormir ou de rester endormi(e). Parlez à vos fournisseurs de soins de santé pour voir si vos médicaments interagissent avec votre horaire de sommeil. 
- Des habitudes de sommeil irrégulières, par exemple faire une sieste pendant le jour, peuvent causer des problèmes de sommeil parce que vous êtes moins fatigué(e) en soirée.
- Des problèmes psychologiques ou des troubles psychiatriques peuvent causer du stress et des problèmes de sommeil.
- D'autres troubles de santé peuvent contribuer au réveil pendant la nuit, par exemple l'insuffisance cardiaque congestive, le syndrome d'apnées obstructives du sommeil et l'incontinence urinaire.

# TROUBLES DU SOMMEIL COURANTS

---

L'insomnie est l'incapacité de dormir ou de vous sentir reposé(e) et rafraîchi(e). Elle peut être chronique (symptômes plus de trois fois par semaine pendant plus de trois mois) ou aiguë (durant moins de trois mois). Elle peut être causée par le stress, l'anxiété, la dépression ou d'autres troubles de santé sous-jacents.

Vous devriez parler de vos symptômes d'insomnie à votre fournisseur de soins de santé afin d'en déterminer la gravité et ce que vous pouvez faire pour la traiter.

L'apnée du sommeil est souvent associée à l'hypertension artérielle et à d'autres problèmes de santé. Avec l'apnée du sommeil, la respiration s'arrête, parfois pendant des périodes aussi longues que 10 à 60 secondes, et la quantité d'oxygène dans le sang baisse. Cela se produira à de nombreuses reprises, causant de nombreuses perturbations du sommeil pendant la nuit. Cela peut vous faire passer des nuits blanches et faire en sorte que vous vous sentez moins reposé(e) pendant la journée.

L'apnée du sommeil vous expose à des risques de maladie cardiovasculaire, de maux de tête, de perte de mémoire et de dépression. Si vous présentez des symptômes d'apnée du sommeil, parlez à votre professionnel de la santé pour obtenir un traitement.

## IDENTIFICATION DES PROBLÈMES SOUS-JACENTS :

De nombreux cas de problèmes et de troubles du sommeil sont provoqués par des causes sous-jacentes qui sont traitables. Si votre sommeil est régulièrement perturbé, posez-vous ces questions et apportez vos réponses à votre fournisseur de soins de santé :

- Subissez-vous beaucoup de stress?
- Êtes-vous déprimé(e)?
- Ressentez-vous de l'anxiété ou de l'inquiétude?
- Prenez-vous des médicaments qui pourraient perturber votre sommeil?
- Avez-vous des troubles de santé qui nuisent au sommeil?

# COMMENT BIEN DORMIR EN VIEILLISSANT

---

Lorsque nous vieillissons, il est parfois plus difficile de s'endormir et de rester endormi(e). De nombreux adultes plus âgés se sentent moins satisfaits du sommeil qu'ils obtiennent et se sentent plus fatigués pendant la journée. Le manque de sommeil de qualité peut affecter votre énergie, vos émotions et votre état de santé global.

## PENDANT LA JOURNÉE

---



- Évitez de prendre de gros repas et de boire des liquides pendant quelques heures avant d'aller au lit.
- Limitez ou éliminez l'alcool, la caféine et la nicotine.
- Faites régulièrement de l'exercice, mais pas dans les 2 heures avant d'aller au lit.
- Obtenez une exposition adéquate à la lumière vive pendant le jour.
- Ne faites pas de siestes.
- Levez-vous à la même heure tous les matins.

## HEURES DE SOMMEIL

---



Il n'y a pas de « bonne quantité » de sommeil. Au fur et à mesure que nous vieillissons, nos besoins en matière de sommeil changent. Il est possible que vous ayez moins besoin de dormir, mais que vous vous sentiez tout aussi reposé(e).

## PENDANT LA NUIT

---



- Assurez-vous que votre chambre à coucher est silencieuse, sombre et fraîche, afin que vous restiez confortable pendant la nuit.
- Si cela vous aide, utilisez des bruits apaisants (p. ex., un ventilateur, un autre appareil, une machine qui génère du « bruit blanc »).
- Sortez les appareils électroniques de la pièce.
- Créez un rituel de sommeil (la même routine chaque soir avant d'aller au lit). Allez au lit toujours à la même heure, préférablement lorsque vous êtes fatigué.
- Si possible, n'utilisez pas d'aides au sommeil ou de somnifères pour vous aider à dormir, car un grand nombre d'entre eux peuvent augmenter votre risque de chute.

# AIDES AU SOMMEIL POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS

---

## Somnifères :

Il est toujours préférable de gérer votre sommeil en changeant vos activités quotidiennes avant d'utiliser des somnifères. Bien que les somnifères puissent contribuer à la régulation de votre horaire de sommeil, ils peuvent également avoir des effets secondaires dangereux et ne sont pas conçus pour être pris pendant de longues périodes.



Parlez toujours à votre fournisseur de soins de santé avant de prendre tout type de somnifère, y compris les produits en vente libre.

## Mélatonine :

La mélatonine est une hormone qui contribue à contrôler vos cycles veille-sommeil. On trouve la mélatonine dans certains aliments (viande, céréales, fruits et légumes) ou suppléments. Votre fournisseur de soins de santé peut recommander l'ajout de mélatonine à votre alimentation pour traiter certains problèmes de sommeil. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir la bonne dose, comment la prendre correctement et si la mélatonine est un bon choix pour vous.



## RESSOURCES SUGGÉRÉES

---

### SOCIÉTÉ CANADIENNE DU SOMMEIL

---

La Société canadienne du sommeil fournit des ressources et des renseignements sur la manière d'améliorer vos habitudes de sommeil. La CSS/SCS offre également une carte des cliniques du sommeil pour vous aider à trouver la plus proche de chez vous.



[www.css-scs.ca](http://www.css-scs.ca)

# RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

---

- Vivre plus longtemps, vivre bien - Votre guide pour vieillir en bonne santé

## D'AUTRES RESSOURCES SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Planification anticipée des soins : Comment entamer la conversation
- L'alcool et votre santé
- Calcium, vitamine D et santé osseuse
- Conseils d'ordre général pour gérer les problèmes de mémoire
- Améliorer la nutrition chez les personnes âgées
- Améliorer l'incontinence urinaire
- Gestion du stress des soignants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les personnes âgées
- Gestion de la constipation
- Gestion des troubles cognitifs légers, de la maladie d'Alzheimer et autres démences
- Gestion des problèmes de santé chroniques multiples
- Gestion de l'utilisation des sédatifs-hypnotiques chez les personnes âgées
- Gestion des troubles liés à la consommation de substances et à la toxicomanie chez les personnes âgées
- Prévenir les chutes à domicile
- Reconnaître et prendre en charge l'anxiété
- Reconnaître et prendre en charge le délire
- Reconnaître et prendre en charge la dépression
- Reconnaître et prendre en charge la perte auditive
- Utilisation sans danger des médicaments pour les personnes âgées
- Subrogés et procurations
- Comprendre vos options en matière de soins palliatifs

## D'AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Options de transport communautaire
- Services d'évaluation de la conduite automobile
- Maltraitance des personnes âgées
- Financement des aides à la mobilité par le programme des appareils et accessoires fonctionnels
- Options de logement pour les personnes âgées
- Comment s'inscrire à Wheel-Trans
- Repas à domicile

Rendez-vous à [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

**Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :**



**The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation**



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a soutenu cette initiative en octroyant des fonds dans le cadre de son programme de subventions communautaires pour les aînés.