

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

10<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®, vendredi 19 mars 2010

Avec le soutien de



## LES SENIORS DORMENT PLUTÔT BIEN

Résultats de l'enquête « Quand le sommeil prend de l'âge » - INSV / BVA/ MGEN - Janvier 2010

Paris, le 9 mars 2010 : **Bien dormir est une des composantes essentielles pour bien vivre et bien vieillir.** C'est pourquoi, à l'occasion de la 10<sup>ème</sup> Journée du Sommeil®, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), en partenariat avec la MGEN, s'est intéressé au sommeil des seniors pour mieux connaître ses spécificités et faire évoluer les comportements et les pratiques. **Nos seniors dorment plus que leurs cadets, 7h13 la semaine et 7h30 le week-end. En majorité, ils se disent satisfaits de la qualité et de la quantité de leur sommeil.**

### Une dette de sommeil moins marquée à partir de 50 ans

Les seniors, dormant plus durant la semaine, ont un besoin de récupération moindre le week-end, augmenté de 17 minutes au lieu de 1h15 chez les adultes plus jeunes (enquête « Sommeil et rythmes de vie » 2009). Le temps sommeil des seniors est ainsi mieux réparti au fil de la semaine.

**Près de la moitié des seniors renouent avec la sieste, 3 à 6 fois par semaine, selon leur âge 42% des seniors font la sieste en tout début d'après-midi, pendant 28 minutes** (la durée idéale de sieste recommandée par les spécialistes étant de 20 minutes). Le besoin de sieste est un besoin physiologique qui existe dès l'enfance et qui revient avec le vieillissement. **A partir de 50 ans, le nombre de siestes par semaine augmente, allant de 3 entre 50 et 60 ans à 6 siestes après 80 ans.** Ce retour à la sieste s'accompagne d'une modification de sa durée ; courte chez les 50-60 ans, elle s'allonge progressivement jusqu'à 1 heure et plus au-delà de 80 ans, ce qui peut entraîner des difficultés d'endormissement. En effet, trop dormir dans la journée « consomme » du sommeil sur la nuit suivante et diminue le besoin de sommeil lors du coucher.

### Profiter de la lumière du jour, c'est aussi mieux dormir la nuit

**Dans l'ensemble, les seniors passent 5h19 hors de leur domicile par jour en semaine, et 4h24 le week-end. Ce laps de temps diminue avec l'âge et s'accompagne d'une augmentation de la durée de sommeil sur 24h, au risque d'entraîner une déstructuration du rythme du sommeil.** En effet, 23,5% des seniors atteints d'insomnie sortent ainsi moins d'une heure à l'extérieur, tout comme près de la moitié des plus de 80 ans...

Or, **l'exposition à la lumière du jour permet de réguler l'horloge biologique interne, qui identifiera correctement l'alternance jour-nuit.** A l'inverse, rester dans la pénombre durant la journée entraîne des troubles de sommeil nocturne et conduit à un état propice à la somnolence.

### 10<sup>ème</sup> Journée du Sommeil, vendredi 19 mars 2010

L'espérance de vie augmente et la population vieillit, aussi le grand public a besoin d'être informé sur son importance vitale, à tous les âges de la vie, et sur les signes d'alerte, nécessitant d'en parler avec leur médecin généraliste. Telle est la vocation de la Journée du Sommeil® qui se tient chaque année au mois de mars.

**Portes ouvertes dans 58 centres de sommeil, dans 46 villes de France,** destinées au grand public et aux professionnels de santé.

[www.journeedusommeil.org](http://www.journeedusommeil.org)

### L'excès ou le manque de sommeil peuvent marquer des troubles plus profonds

**22% des seniors rapportent des difficultés de sommeil : insomnie** (72% d'entre eux), **horaires de sommeil qui se décalent**, syndrome d'apnées du sommeil ou syndrome des jambes sans repos altèrent la qualité du sommeil des personnes qui ont ainsi tendance à s'endormir facilement dans la journée.

**Outre un état de somnolence, avéré chez 65% de ces seniors, des pertes de mémoire sont également constatées.** Les spécialistes notent qu'une augmentation du temps de sommeil chez les personnes âgées (plus de 9h, et des siestes longues) doit être le signe d'une possible altération des fonctions mnésiques. **A contrario, cause ou conséquence, le sommeil tend à se réduire (moins de 6 à 7h) en présence de pathologies associées**, telles que maladies du dos et des articulations, diabète, hypertension artérielle et maladies cardiaques, cancers...

### Troubles du sommeil et mauvaises habitudes persistent

**Encore aujourd'hui, plus de la moitié de seniors qui dorment mal prennent des somnifères.** Les spécialistes du sommeil conseillent davantage de se tourner vers les méthodes de relaxation (8% seulement), avant la prescription de thérapeutiques. **Une règle d'or, en cas d'insomnie, pour tous : éviter les activités d'éveil dans son lit (télévision, téléphone, radio...), préférer en sortir, et n'y retourner que pour dormir !**

### Le secret pour vivre centenaire : dormir beaucoup ?

Certes, les centenaires n'échappent pas aux troubles du sommeil liés à l'âge, mais bien dormir est pour eux une priorité ! Leur qualité de vie est liée à la conservation d'un bon rythme veille – sommeil structuré ; quand ils le peuvent, ils dorment beaucoup, près de 10h par nuit !

### Les changements physiologiques du sommeil à partir de 50 ans...

- Réduction du temps total de sommeil la nuit (sommeil lent profond et paradoxal)
- Allongement du délai d'endormissement
- Difficulté de maintien du sommeil et de l'éveil
- Augmentation de la fréquence et allongement des périodes d'éveils nocturnes
- Répartition différente du besoin de sommeil sur 24h
- Augmentation de la fréquence des siestes
- Fréquence des avances de phase : le coucher se fait plus tôt, la quantité de sommeil nécessaire est donc obtenue plus tôt, ainsi le réveil est plus précoce. (Ce phénomène est souvent confondu avec une insomnie)

**Comprendre ces changements permet de mieux appréhender le sommeil et d'adapter ses comportements lorsque l'on prend de l'âge**

\*\*\*

CONTACTS PRESSE



Nolwenn Lorho et Sylvie du Cray-Patouillet

Tél. : 01 45 03 89 94 / 95 - Fax : 01 45 03 89 90 - E-mail : n.lorho@ljcom.net - s.ducraypatouillet@ljcom.net