

Comment favoriser le sommeil de la personne âgée ?

Le sommeil des séniors évolue au fil des années. L'âge avançant, sa durée reste certes stationnaire mais le temps d'endormissement s'allonge, le nombre de siestes augmente progressivement... et la qualité du sommeil de la personne âgée diminue dans sa globalité. Outre la vieillesse, de multiples facteurs peuvent être responsables de ce changement : la maladie, la perte de repères sociaux ou certains événements familiaux.

Des solutions existent heureusement pour y remédier.

1. Les troubles du sommeil de la personne âgée

En principe, 7 à 8 h de sommeil par 24 h sont suffisantes à partir de 50-60 ans. Cependant le **sommeil de la personne âgée** est souvent perturbé par des troubles. Un grand nombre de seniors se plaignent de mal dormir : le temps de l'endormissement s'allonge et le nombre des éveils nocturne augmente.

Le besoin de sommeil se fait alors sentir tout le long de la journée pouvant provoquer une heure du coucher trop précoce, l'augmentation de la fréquence des siestes et des insomnies.

Difficultés de sommeil des seniors : les principales causes

Les causes des difficultés de **sommeil de la personne âgée** sont multiples. Endogènes ou exogènes, il peut s'agir de :

- Dérèglement de l'horloge biologique,
- Maladies et traitements médicaux associés,
- Douleurs chroniques,
- Ménopause avec bouffées de chaleurs nocturnes,
- Apnée du sommeil,
- Syndrome des jambes sans repos,
- Ronflement du dormeur ou de son conjoint,
- Etc.

Les causes psychologiques ont aussi des répercussions sur le **sommeil de la personne âgée** : contrariétés, dépression ou anxiété, perte de repères comme l'entrée en maison de retraite entraînent également des nuits agitées et peu réparatrices.

Alors, comment bien dormir après 60 ans ?

2. Bien dormir pour bien vieillir

Favoriser et maintenir la qualité du **sommeil de la personne âgée** est gage de bonne santé physique et morale. L'idéal est de privilégier une bonne hygiène de vie en général.

Si cela n'est pas déjà fait, la mise en place de plusieurs actions peuvent aider :

- Sortir pour voir la lumière quotidiennement, la luminosité jouant un rôle sur le réglage de l'horloge interne,
- Maintenir autant que faire se peut une activité physique adaptée ([plus d'informations sur BonjourSenior.fr](http://plus.d'informations.sur.BonjourSenior.fr)) et maintenir le lien social,
- Veiller à une alimentation équilibrée en évitant des repas lourds pour le dîner,
- Pratiquer la sophrologie, la relaxation ou toute autre technique permettant de se détendre.

- Éviter les somnifères que les seniors consomment en grande quantité et privilégier les tisanes ou la naturopathie.

L'importance de la literie pour le sommeil de la personne âgée

Le bien dormir, d'autant plus quand on prend de l'âge, passe également par l'acquisition et l'entretien d'une bonne literie.

Plusieurs signes doivent alerter quand les nuits ne sont plus réparatrices :

- Le corps s'enfonce quand on s'allonge sur le matelas ?
- Les ressorts se font sentir ?
- L'empreinte du corps reste imprimée après s'être levé ?
- Certaines odeurs persistent ?
- La literie a plus de 10 ans ?

Il est temps de **changer de lit** !...