

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 76

**Rubrik:** L'infographie : notre sommeil aussi prend de l'âge

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Notre sommeil aussi prend de l'âge

La sensation de mal dormir est fréquente chez les seniors. Mais il n'y a rien d'anormal à cela. En effet, la structure du sommeil se modifie physiologiquement avec l'âge. Le mode de vie et l'état de santé peuvent de surcroît avoir un impact important sur la qualité du sommeil.

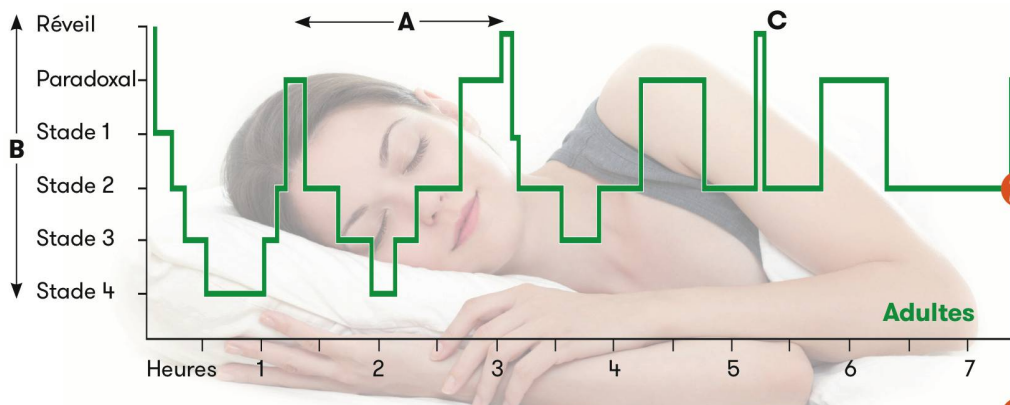
PAR ÉLODIE LAVIGNE ET FRÉDÉRIC MICHIELS

## LE SOMMEIL DES ADULTES

**A.** La nuit, le sommeil se divise en une suite de cycles. On compte entre quatre et six cycles par nuit d'une durée variable d'une heure et demie à deux heures.

**B.** Chaque cycle se décompose ensuite en différents stades (sommeil paradoxal; stade 1, endormissement; stade 2, sommeil lent léger; stades 3 et 4, sommeil lent profond).

**C.** Des microréveils nocturnes peuvent survenir entre les cycles. Une phase de latence précède le réveil au matin.



## LE SOMMEIL DES SENIORS

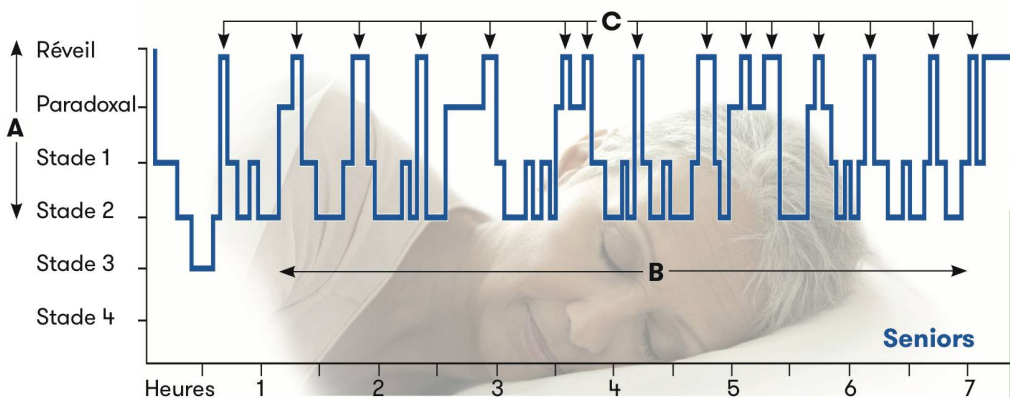
Avec l'âge, on observe une distribution différente du sommeil au cours des 24 heures. Alors que la durée du sommeil nocturne a tendance à être plus courte, les épisodes de repos durant la journée (sieste, somnolence) sont en revanche plus nombreux.

L'architecture du sommeil (cycles et stades du sommeil) change.

**A.** Le sommeil est plus léger et plus fragile.

**B.** Les moments de sommeil profond se raréfient.

**C.** Les réveils nocturnes sont plus fréquents et plus longs, car le dormeur âgé devient plus sensible aux perturbateurs extérieurs (bruit, lumière).



## LES 4 CHANGEMENTS LIÉS À L'ÂGE

- 1 L'horloge biologique, située au centre de notre cerveau et calquée sur le cycle jour/nuit, signale au corps qu'il est l'heure d'aller se coucher. Avec l'âge, celle-ci est moins sensible aux synchronisateurs externes comme la lumière.
- 2 De plus, le rythme de notre horloge interne avance avec l'âge. Conséquences: les heures du coucher et du lever sont naturellement plus précoces.
- 3 Les médicaments (bêtabloquants, antiparkinsoniens, diurétiques, etc.), souvent nombreux chez les aînés, peuvent perturber le sommeil.
- 4 Les maladies aussi —troubles cardiaques, reflux gastro-œsophagiens, troubles mictionnels, syndrome des jambes sans repos, apnée du sommeil, dépression, démences (alzheimer) — comme la douleur, peuvent gêner le sommeil.

## ASTUCES

- Pour un meilleur sommeil, restez actif et entretenez des contacts sociaux!
- Il est important de maintenir une bonne hygiène du sommeil (couchers et levers à heures régulières, etc.).

Page réalisée par Planète Santé