

10^{ème} JOURNEE DU SOMMEIL®

Quand le sommeil prend de l'âge

Résultats de l'enquête *INSV / BVA / MGEN* 2010

JOURNEE DU SOMMEIL[®] 2010

Vendredi 19 mars

Pr Damien LEGER

Président du Conseil scientifique de l'INSV

Méthodologie

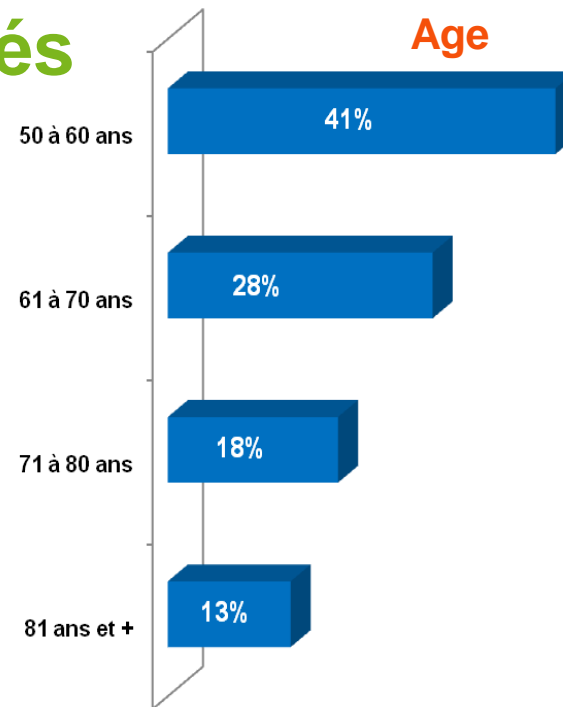
- **Interviews administrées du 04 au 14 Janvier 2010**
 - **1017 personnes âgées de plus de 50 ans ont été interrogées par téléphone**

Profil des Interviewés

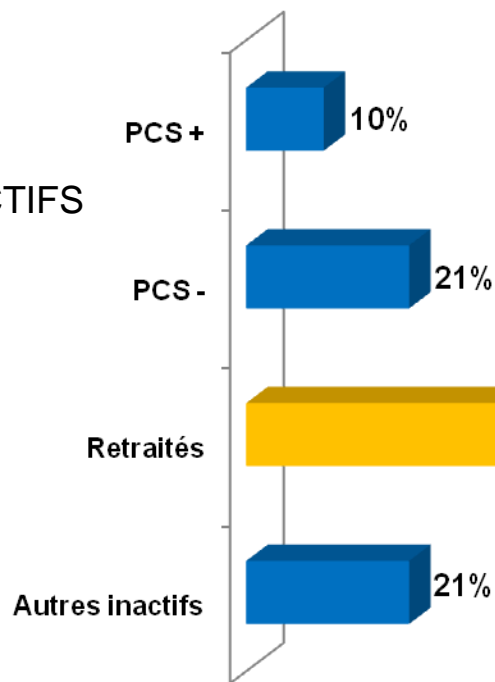
Sexe



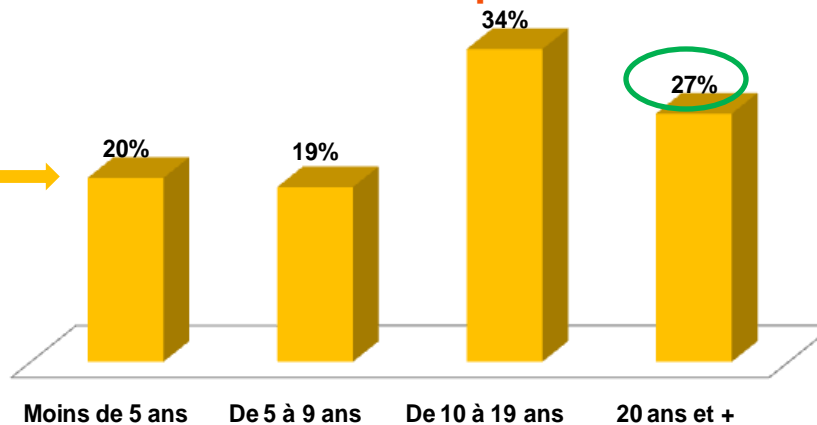
Age



ACTIFS



Nombre d'années passé à la retraite



Profession



Base = 1017

Des personnes âgées qui ne dorment pas si mal...

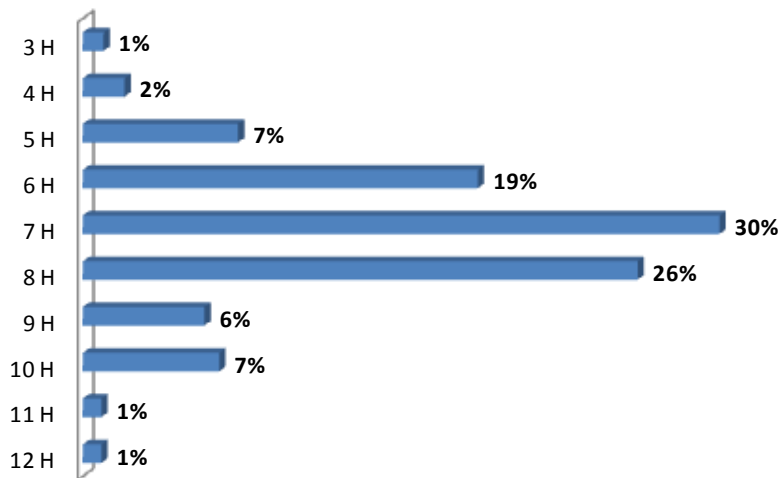


Nombre moyen d'heures de sommeil sur 24H

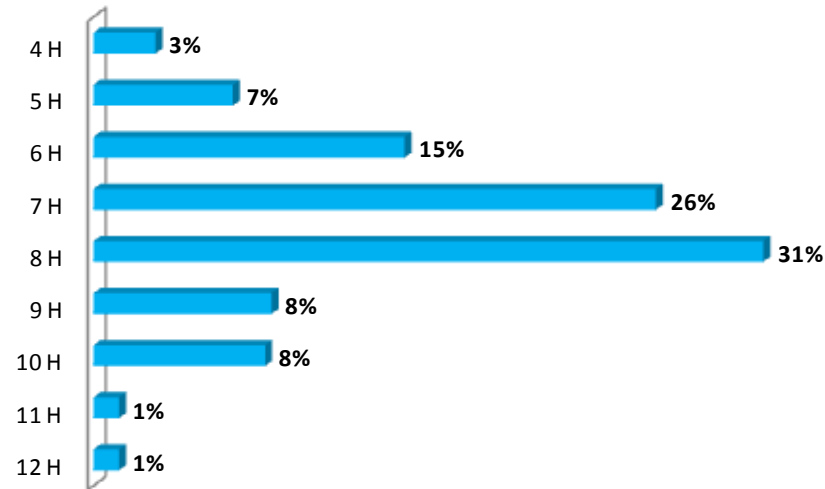
[A tous]

Q.1 : En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par 24h00 ?

Une nuit en semaine



Une nuit en week-end

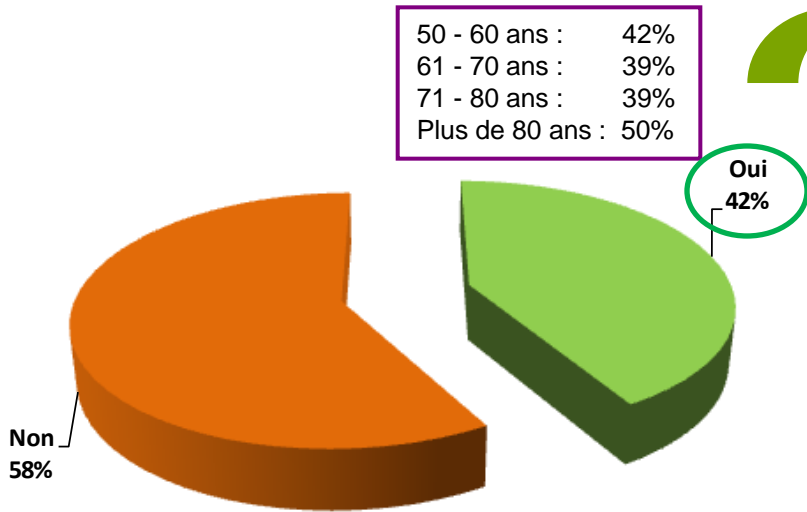


<u>Moyennes</u>	Une nuit en semaine	Une nuit en week-end
Ensemble (n=1017)	7h13	7h30
Rappel Janvier 2009 (18-55 ans)	6h58	7h50

Nombre moyen de siestes par semaine

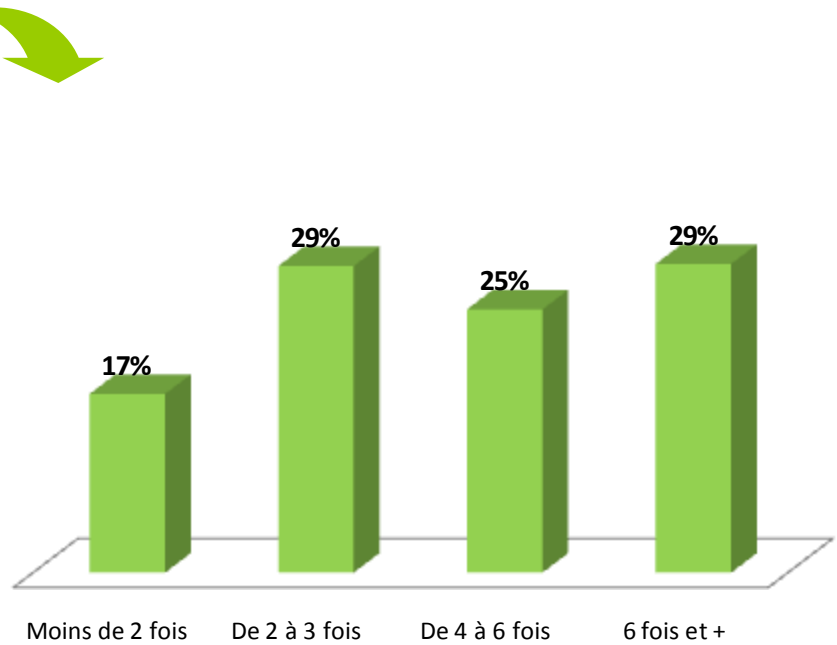
[A tous]

Q.3A : Vous arrive t-il de faire la sieste ?



[Si fait la sieste en Q.3A]

Q.3B1: Combien de fois par semaine en moyenne ?



Base : 1017

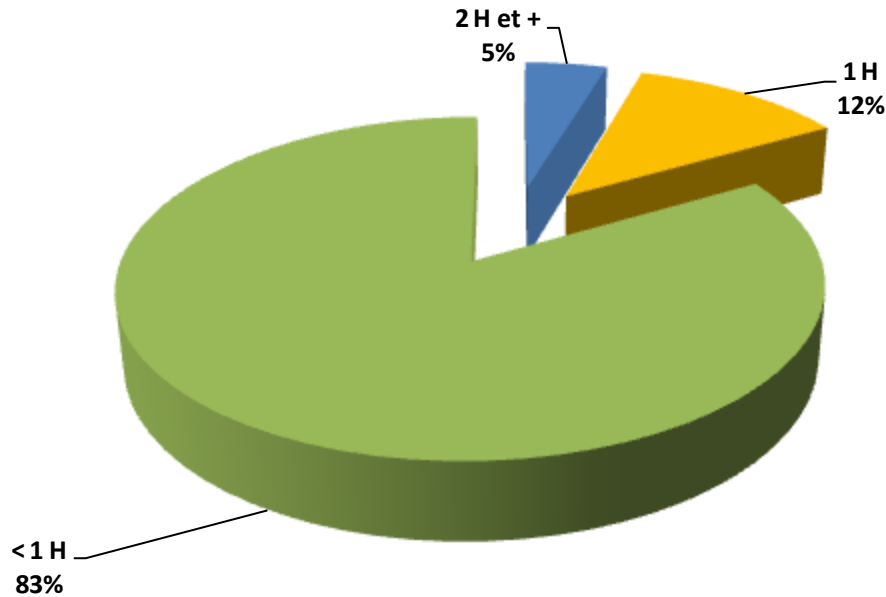
Base : 423

<u>Moyennes</u>	Nombre de siestes par semaine	
Ensemble (n=423)	4,2 fois	50 - 60 ans : 3,3 61 - 70 ans : 4,1 71 - 80 ans : 4,7 Plus de 80 ans : 5,9

Temps mis pour s'endormir

[A tous]

Q.2C: Combien de temps vous faut-il pour vous endormir ?



50 - 60 ans :	86%
61 - 70 ans :	85%
71 - 80 ans :	87%
Plus de 80 ans :	66%

50 - 60 ans :	10%
61 - 70 ans :	13%
71 - 80 ans :	10%
Plus de 80 ans :	24%

Moyennes

Temps pour s'endormir

Ensemble (n=1017)

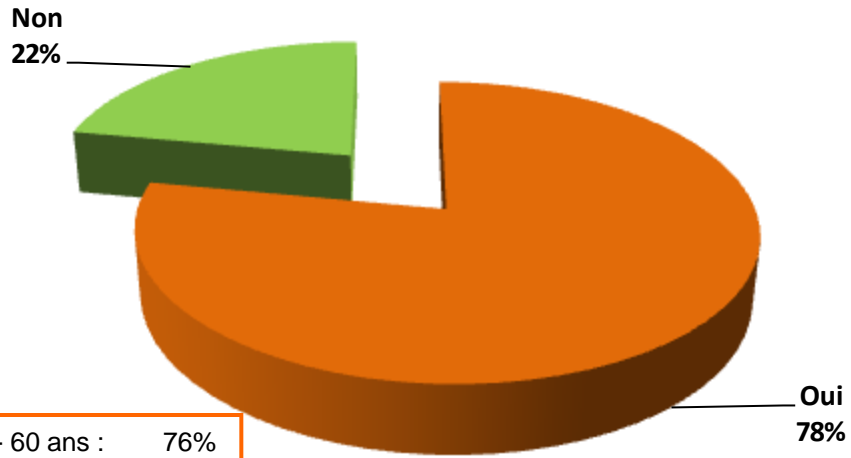
13 min

50 - 60 ans :	11min
61 - 70 ans :	11min
71 - 80 ans :	11min
Plus de 80 ans :	25min

Réveils pendant la nuit

[A tous]

Q.2D: Vous arrive t-il de vous réveiller la nuit ?

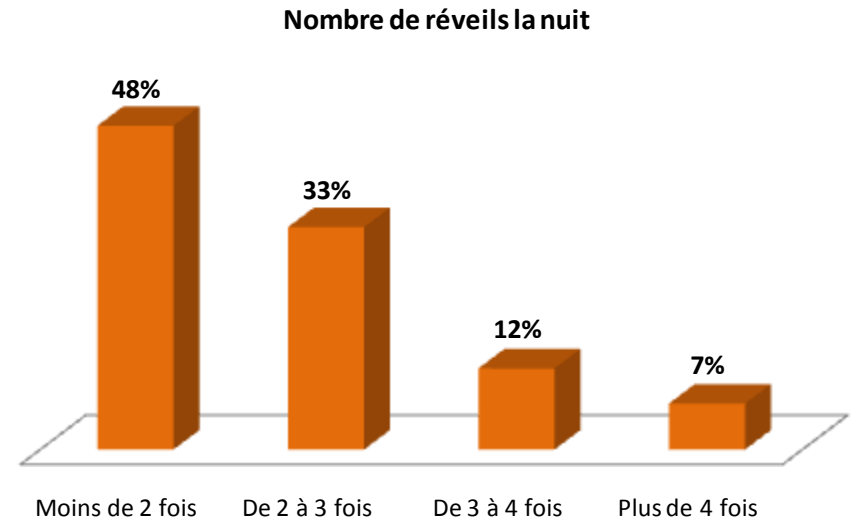


50 - 60 ans :	76%
61 - 70 ans :	78%
71 - 80 ans :	82%
Plus de 80 ans :	79%

Base : 1017

[Si oui éveil la nuit]

Q.2E: Combien de fois ?



Base : 792

<u>Moyennes</u>	Nombre de réveils la nuit
Ensemble (n=792)	1,8 fois

50 - 60 ans :	1,8
61 - 70 ans :	1,8
71 - 80 ans :	1,8
Plus de 80 ans :	2

Troubles du sommeil

[A tous]

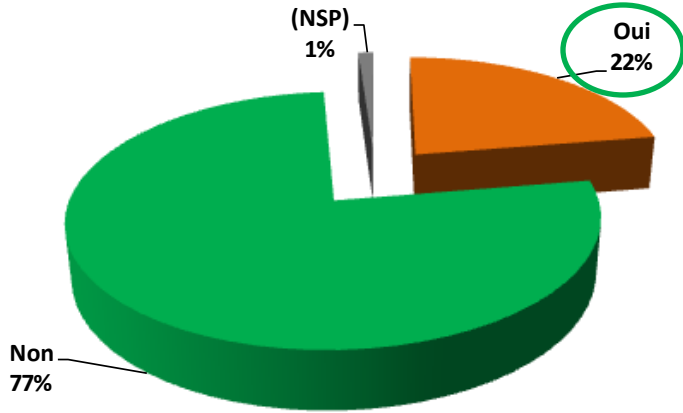
Q.5 : Souffrez-vous de troubles du sommeil ?



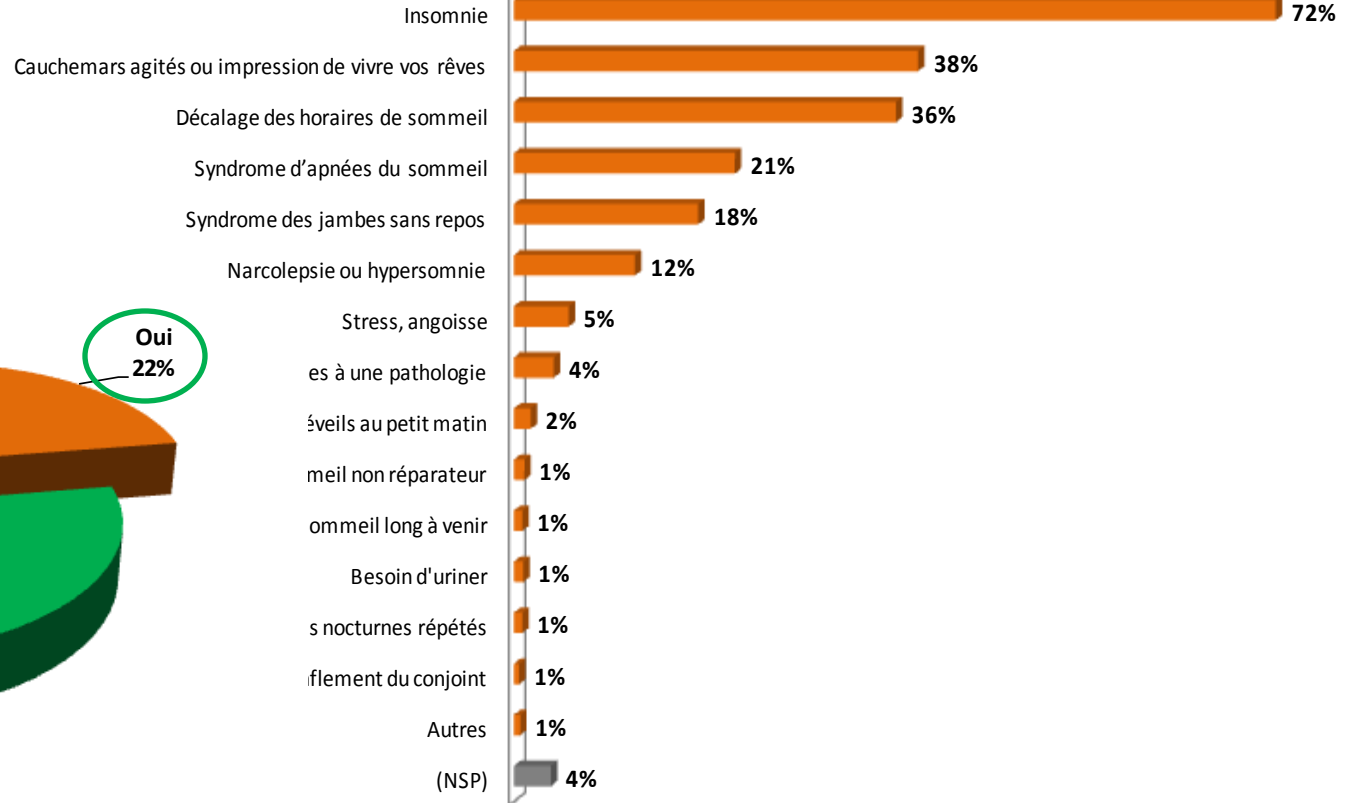
[Si oui en Q.5]

Q.5B: Desquels parmi les suivants ?

Rappel janv. 2009
(18 – 55 ans)
% Oui : 32%



Base : 1017



Base : 228

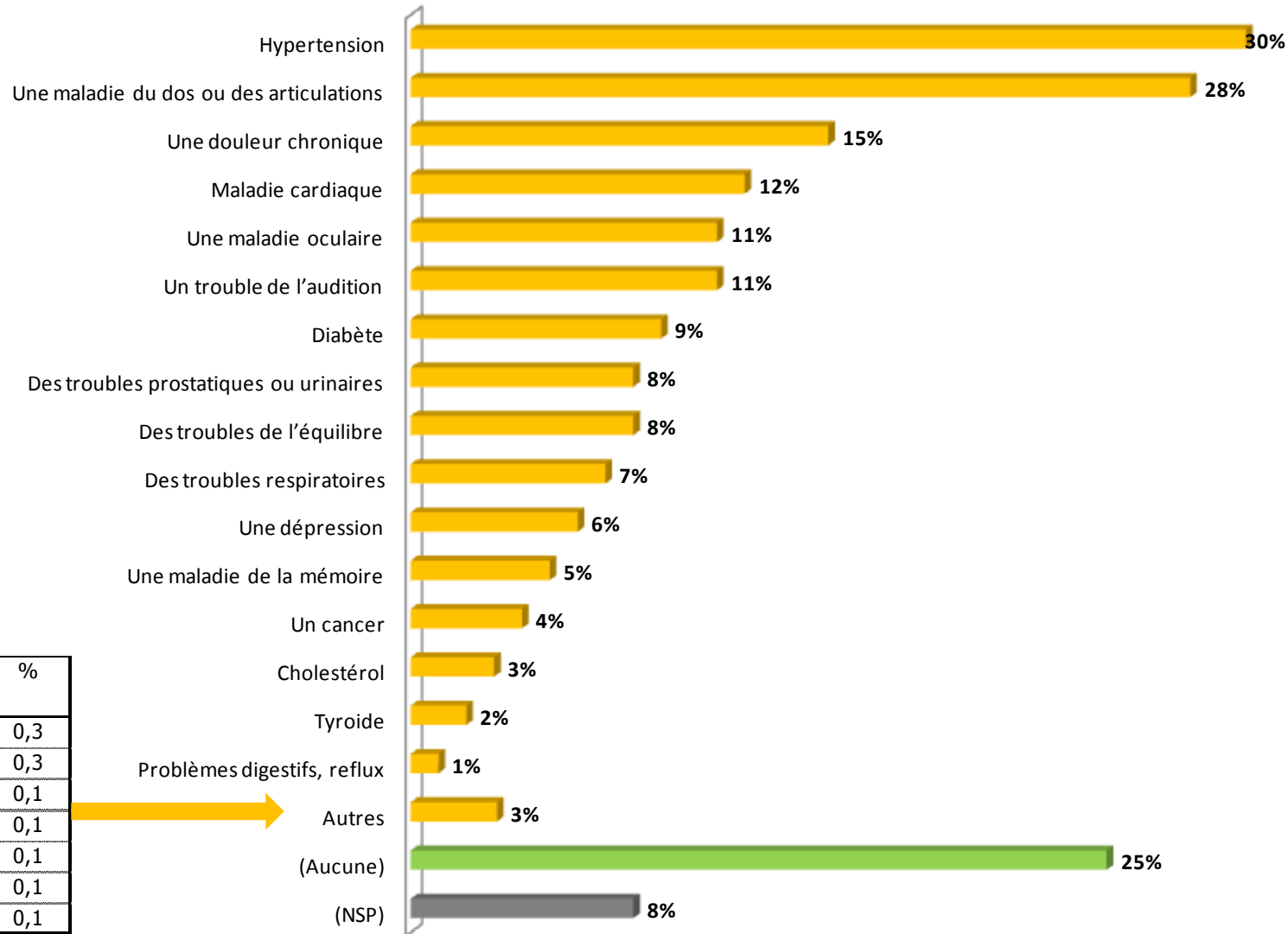
Mauvais sommeil et maladies chroniques : causes ou conséquences ?

Fréquence des maladies chroniques

[A tous]

Q.7 : Etes-vous suivi pour une des maladies suivantes ?

Base : 1017

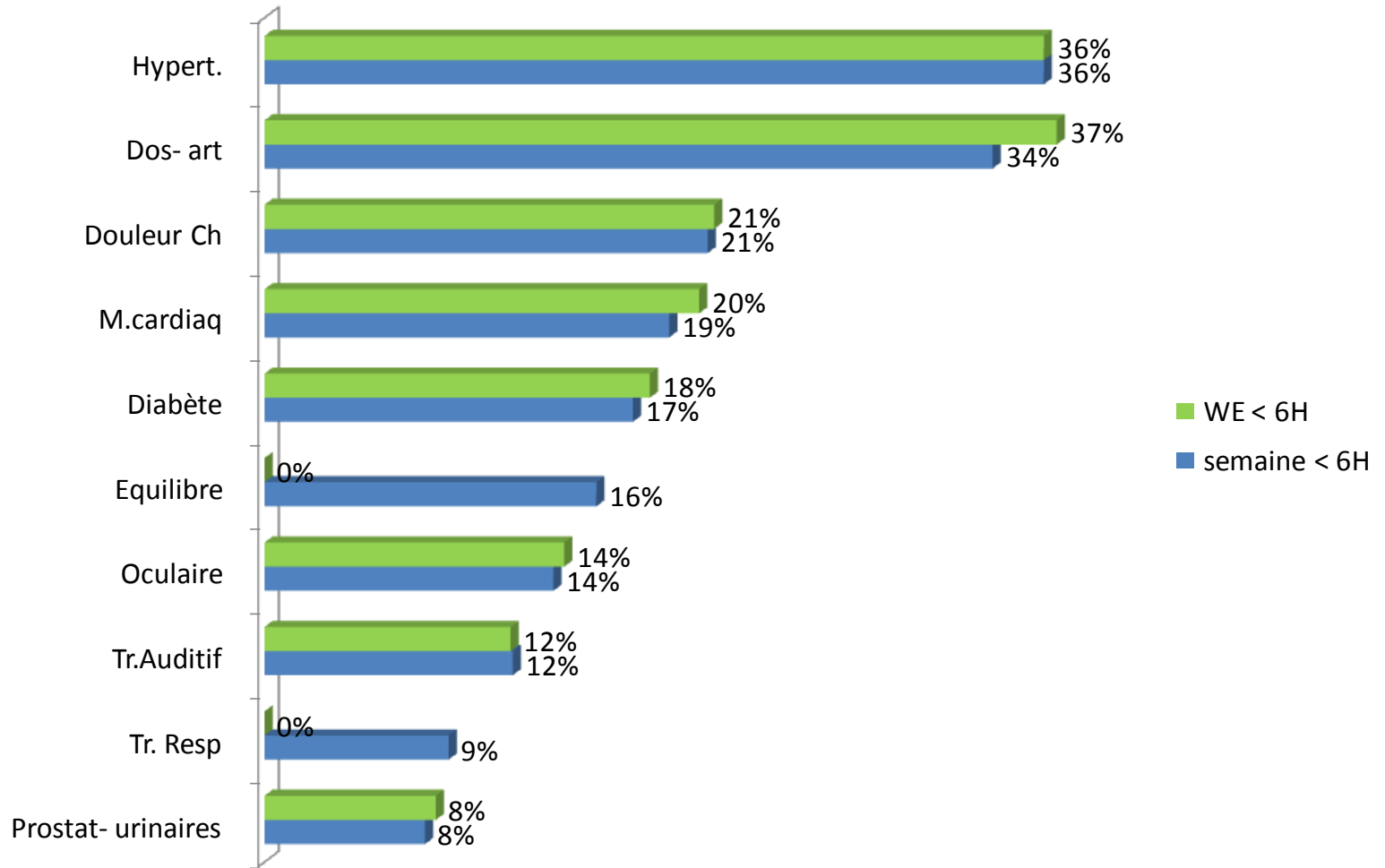


Pathologies avec des scores inférieurs à 1%	%
<i>Rhumatisme</i>	0,3
<i>Arthrose</i>	0,3
<i>Stress, Anxiété</i>	0,1
<i>Troubles hormonaux</i>	0,1
<i>Problèmes d'immunologie</i>	0,1
<i>Vertiges</i>	0,1
<i>Migraine</i>	0,1



Maladies chroniques et sommeil < 6 heures

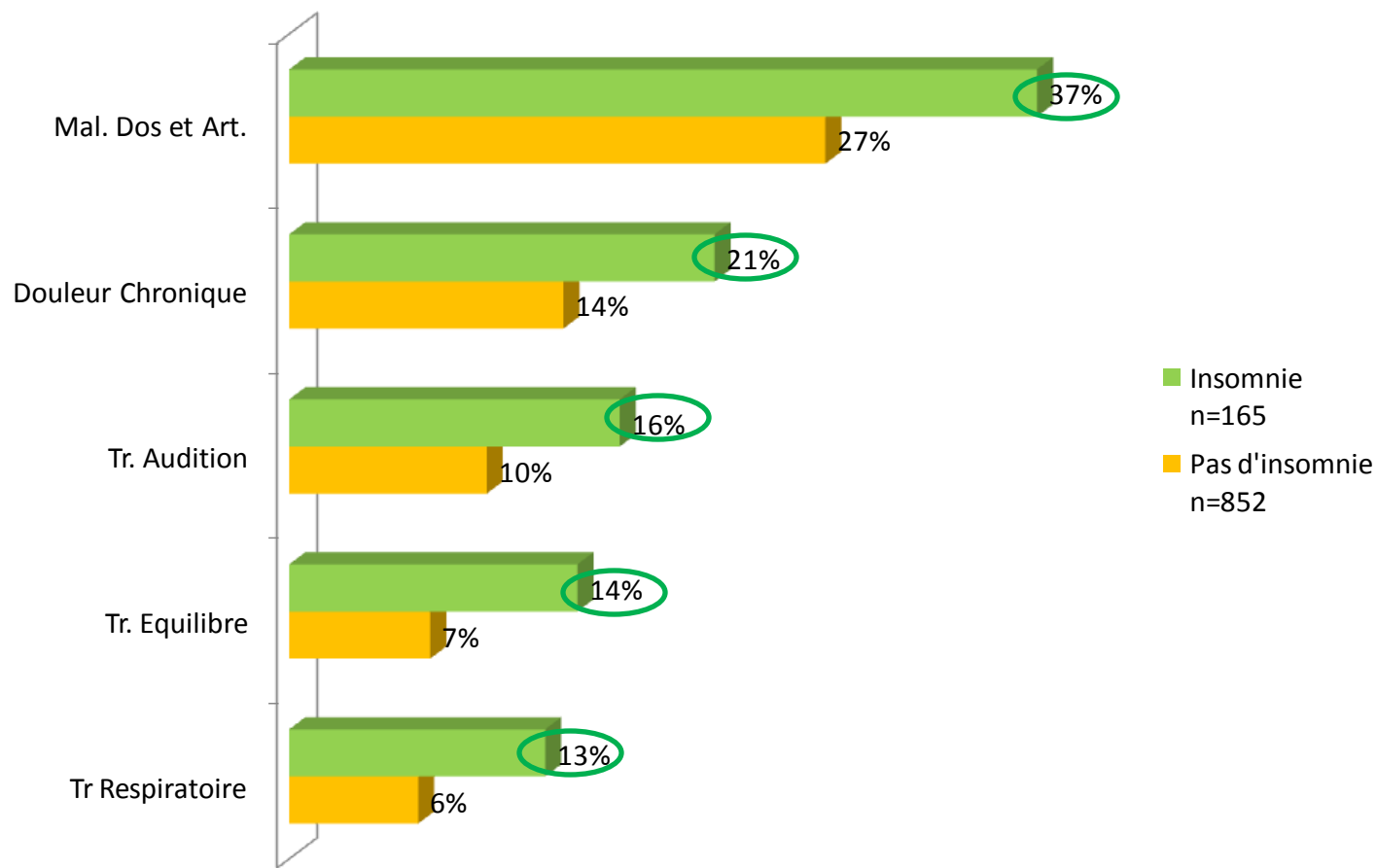
En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par 24h00 ?



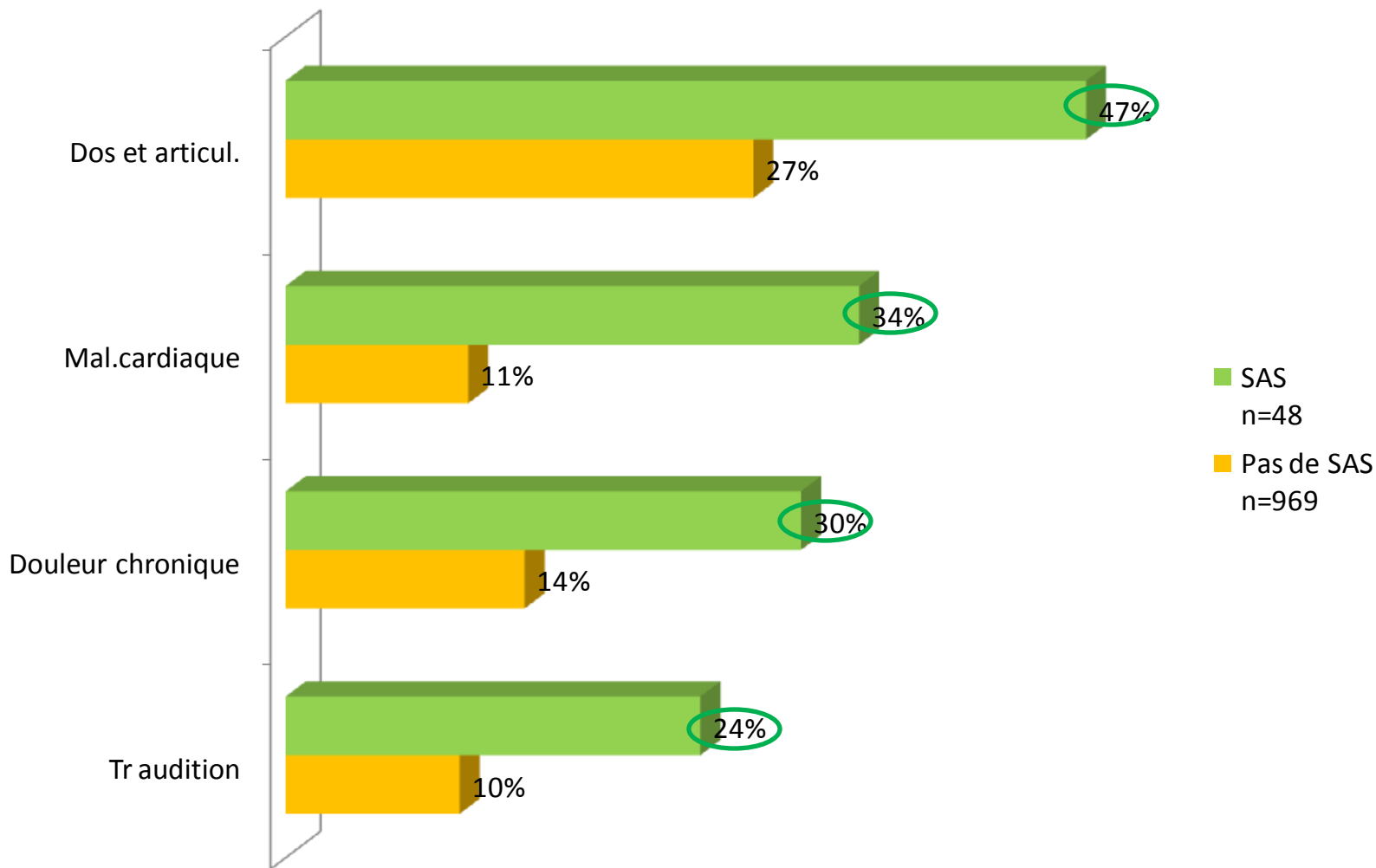
Nombre de comorbidités et durée de sommeil



Insomnie et comorbidité



Syndrome d'apnées du sommeil et comorbidités



Somnolence et augmentation du temps de sommeil : un signe d'altération de la mémoire ?

Echelle de MAC NAIR (évaluation de la plainte mnésique)

Noter chacune des propositions selon le score suivant :

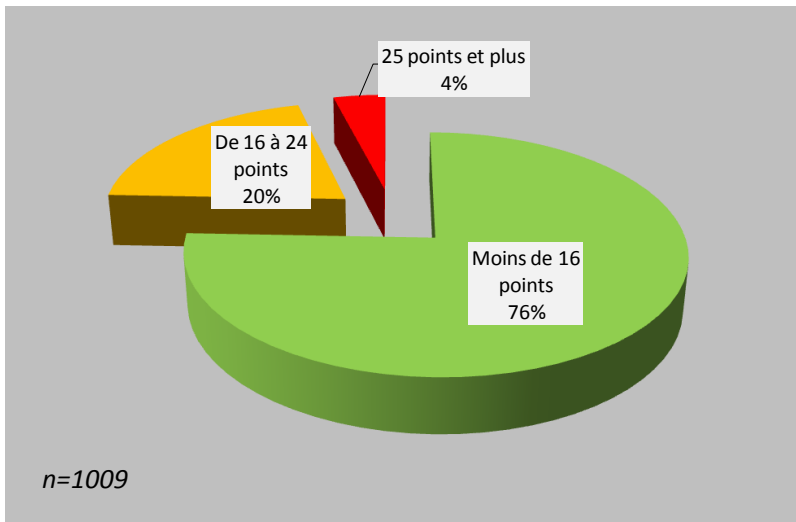
Jamais : 0 / rarement : 1 / parfois : 2 / la plupart du temps : 3

1. Avez-vous des difficultés à vous rappeler des événements de l'actualité récente ?
2. Avez-vous des difficultés à suivre un film (ou une émission de TV ou un livre) parce que vous oubliez ce qui vient de se passer ?
3. Vous arrive-t-il d'entrer dans une pièce et de ne plus savoir ce que vous venez chercher ?
4. Vous arrive-t-il d'oublier de faire des choses importantes que vous aviez prévues ou que vous deviez faire (payer des factures, aller à un rendez vous ou à une invitation) ?
5. Avez-vous des difficultés à vous souvenir des numéros de téléphone habituels ?
6. Oubliez-vous le nom ou le prénom des personnes qui vous sont familières ?
7. Vous arrive-t-il de vous perdre dans des lieux familiers ?
8. Vous arrive-t-il de ne plus savoir où sont rangés les objets usuels ?
9. Vous arrive-t-il d'oublier d'éteindre le gaz (ou les plaques électriques, le robinet, la fermeture de la maison) ?
10. Vous arrive-t-il de répéter plusieurs fois la même chose parce que vous oubliez l'avoir déjà dite ?
11. Avez vous des difficultés à retrouver des noms propres de personnes ou de lieux (acteurs connus, relations, lieux de vacances...)
12. Avez-vous des difficultés à apprendre des choses nouvelles (jeux de cartes ou de société, nouvelle recette, mode d'emploi...) ?
13. Avez-vous besoin de tout noter ?
14. Vous arrive-t-il de perdre des objets ?
15. Vous arrive-t-il d'oublier immédiatement ce que les gens viennent de vous dire ?

Un total supérieur à 15 (sur 45) est considéré comme élevé.

Nb : la grande majorité des sujets âgés qui se plaignent de leur mémoire n'ont pas d'affection organique cérébrale : un score élevé doit conduire à effectuer une évaluation plus poussée de la mémoire.

Echelle de MAC NAIR et âge



Moins de 16 : très bonne mémoire

De 16 à 24 : légères difficultés

25 et plus : problèmes mnésiques

Plus de 80 ans
n=131



De 71 à 80 ans
n=183



De 61 à 70 ans
n=283

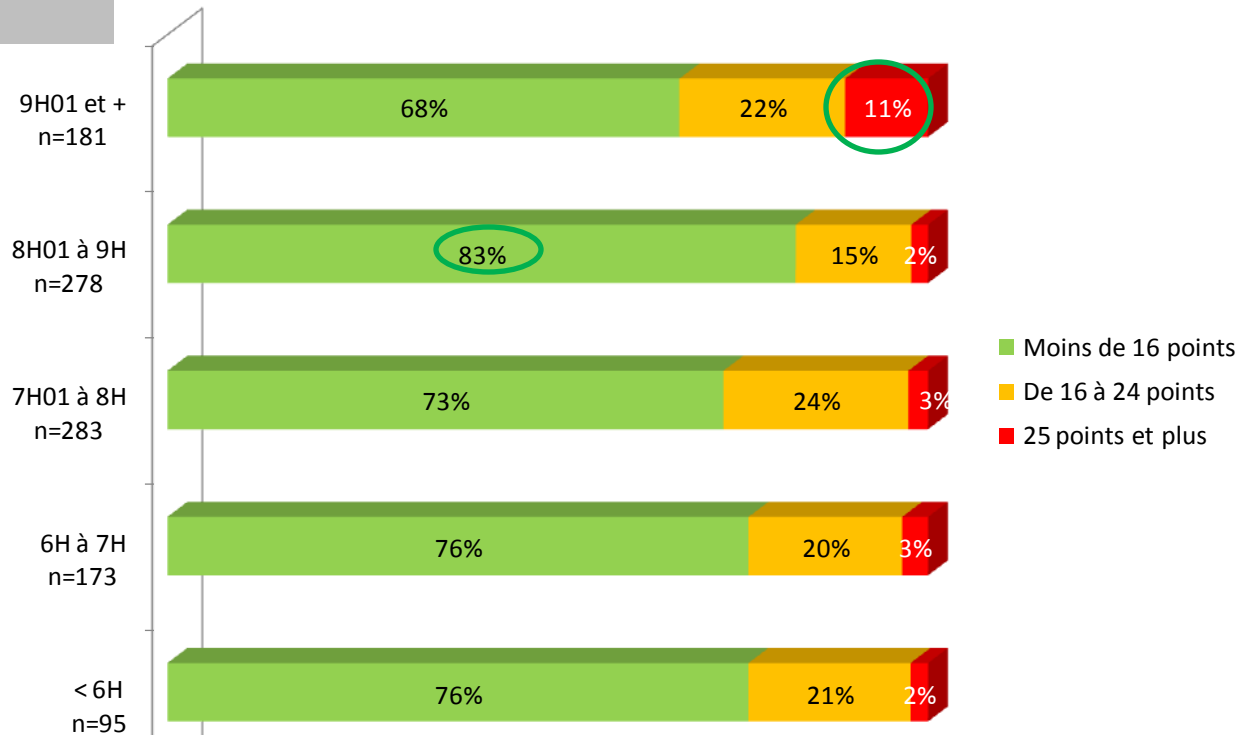
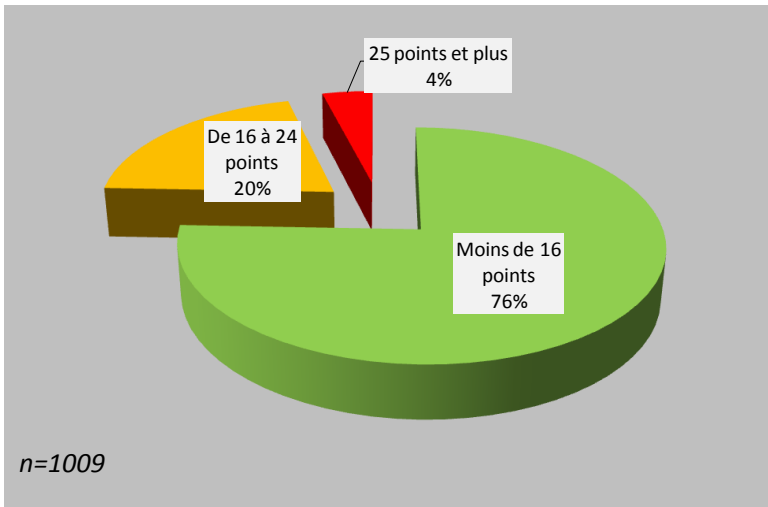


De 50 à 60 ans
n=412

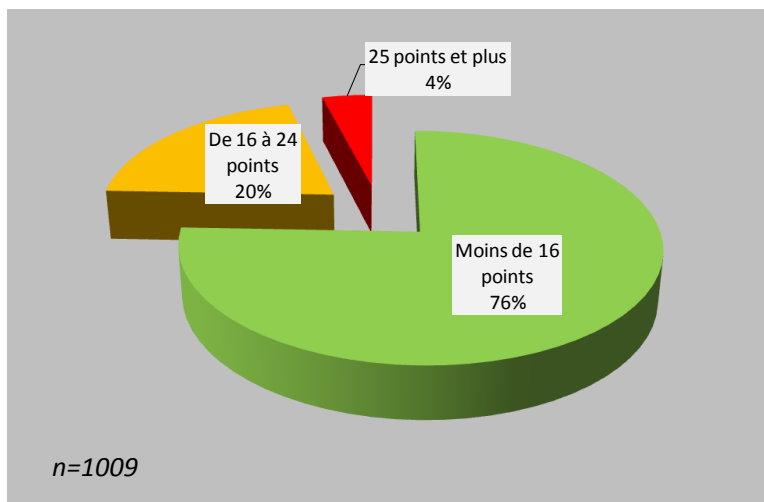


■ Moins de 16 points
■ De 16 à 24 points
■ 25 points et plus

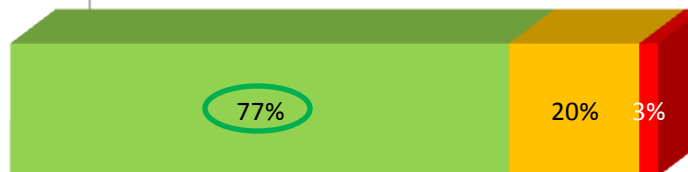
Echelle de MAC NAIR et temps de sommeil



Echelle de MAC NAIR et insomnie



Pas d'insomnie
n=848



Insomnie
n=162



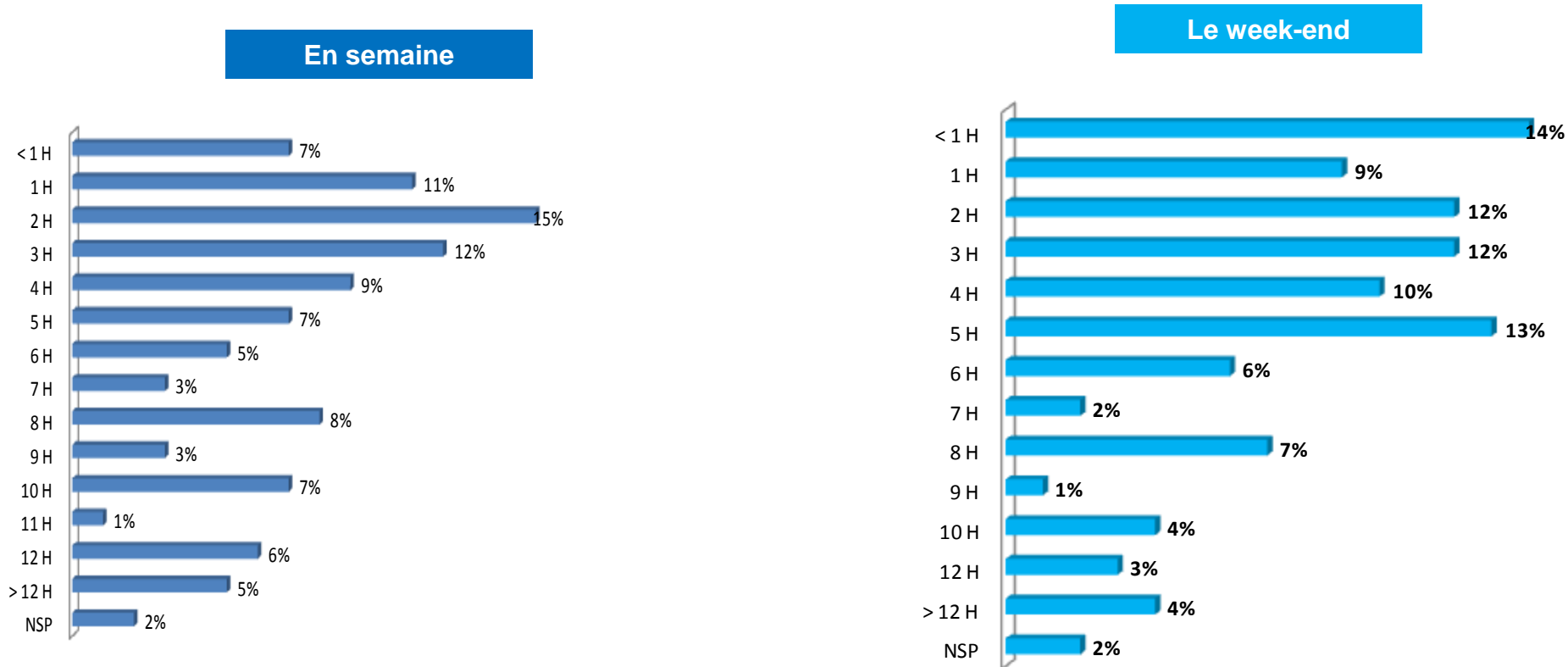
- Moins de 16 points
- De 16 à 24 points
- 25 points et plus

Des personnes âgées sous exposées à la lumière



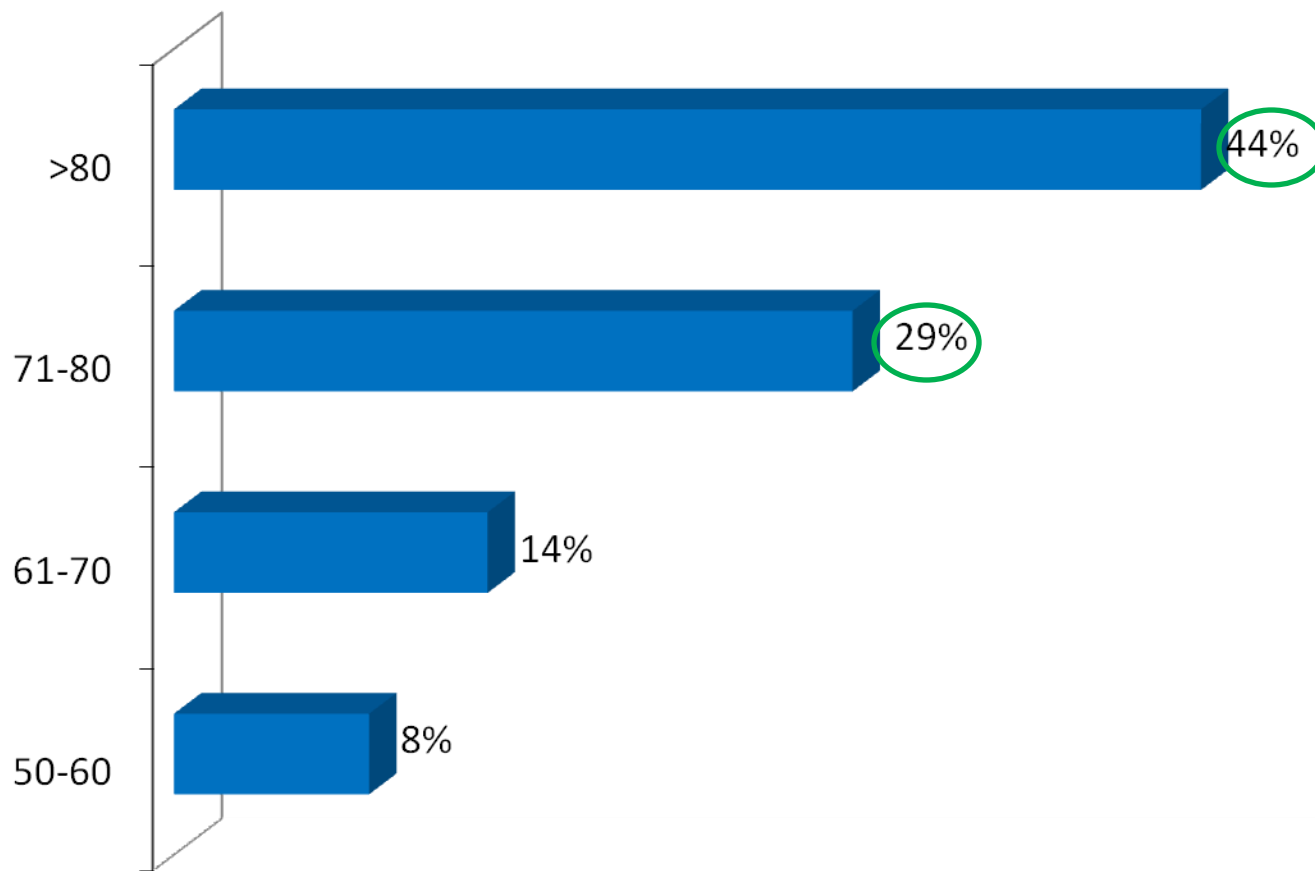
Temps passé à l'extérieur du domicile

[A tous]
 Q.11 : En moyenne par jour, combien de temps passez-vous à l'extérieur de votre domicile ?

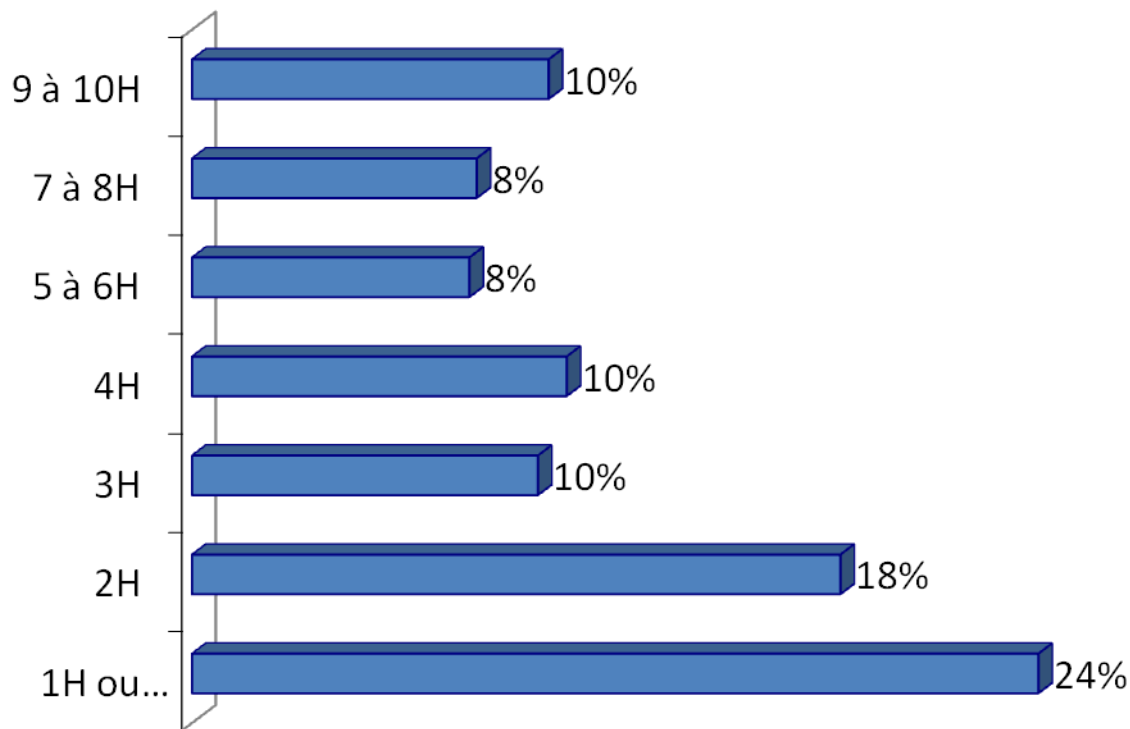


<u>Moyennes</u>	En semaine	Le week-end
Ensemble (n=1017)	5h19	4h24

% du nombre de personnes passant moins d'1 heure à la lumière en fonction de l'âge



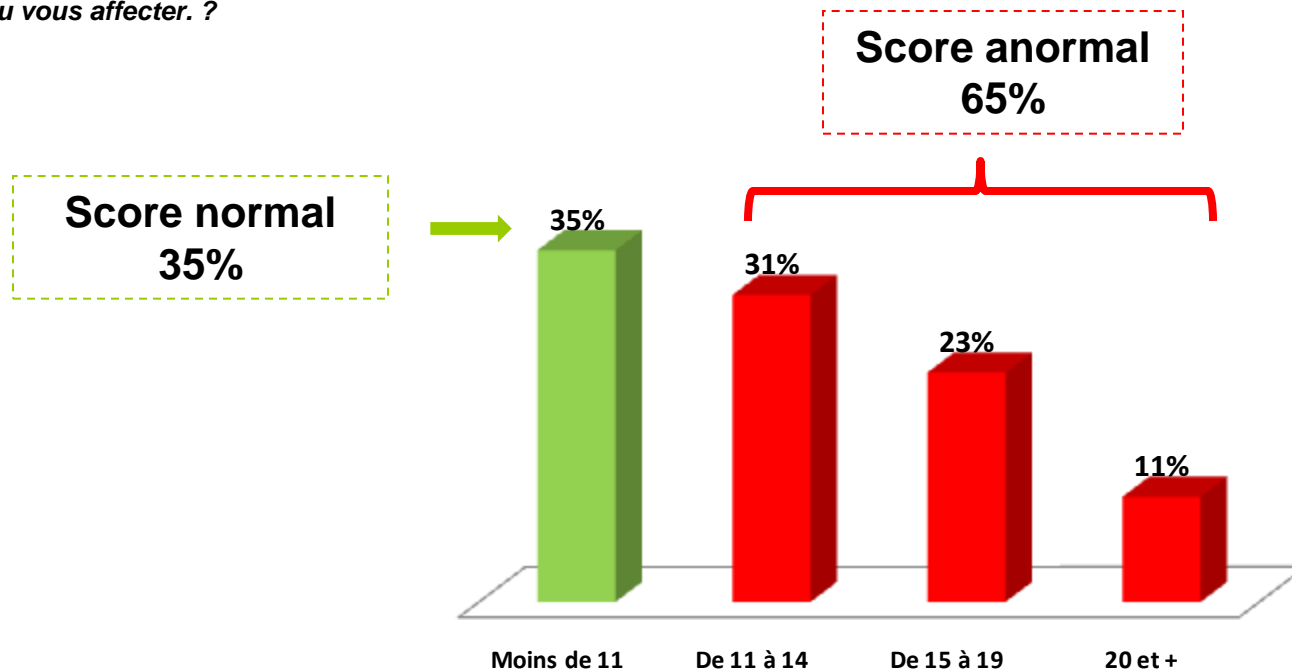
% d'insomniaques en fonction du temps passé à l'extérieur



Une somnolence préoccupante

[A tous]

Q.16 : Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué, dans les situations suivantes. ?
Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une des situations suivantes, essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter. ?

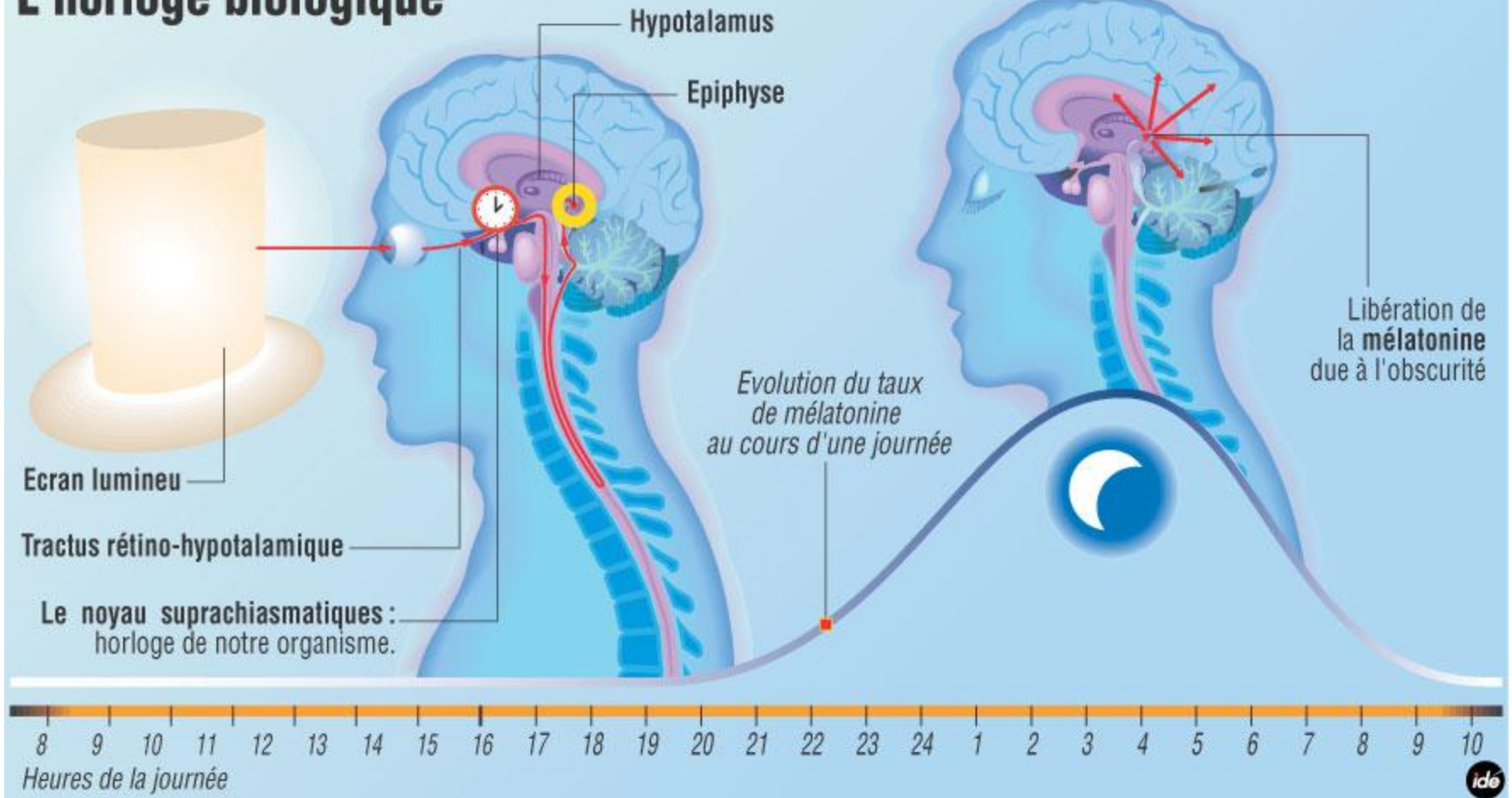


Base : 1017

- Au-delà de 11, ce score est jugé anormal. Ainsi :
 - 65% de l'ensemble des répondants a un score supérieur à la normale. Le score moyen de l'ensemble est de 13
 - Chez les centenaires 6 ont un score supérieur à 11 et 4 inférieur. Leur score moyen est de 14,1

Lumière et horloge biologique

L'horloge biologique



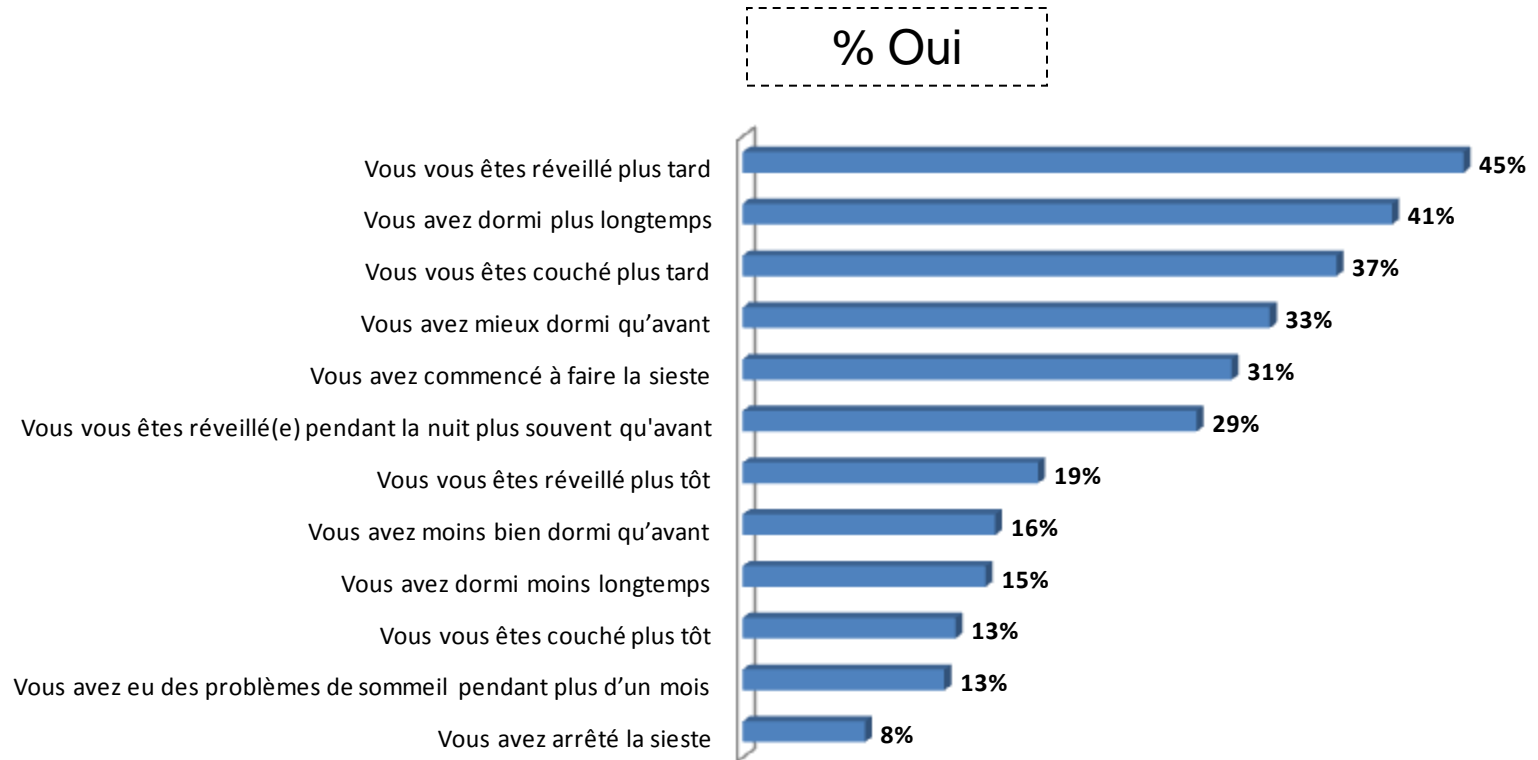
La retraite : des rythmes retrouvés



Impact du passage à la retraite : changement du rythme de sommeil

[Si Retraité]

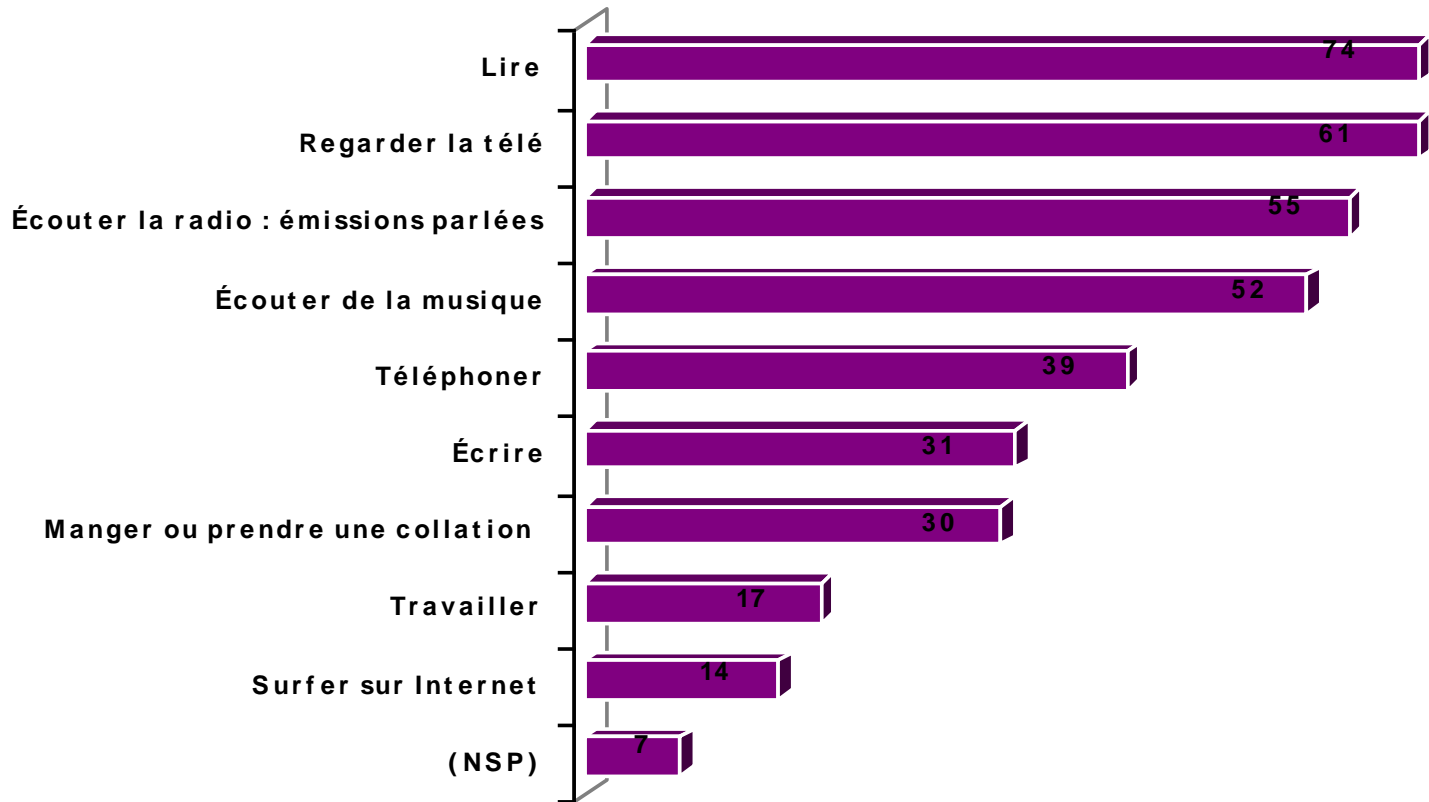
Q.15 : Avez-vous changé votre rythme de sommeil, lors du passage à la retraite ?



Base : 475

Troubles du sommeil : les mauvaises habitudes persistent

Que font les insomniaques au lit ?



Les recommandations de l'INSV

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR QUAND ON N'A PLUS 20 ANS

- Réajuster son horloge biologique grâce à la lumière.
- Rester au lit uniquement le temps nécessaire au sommeil / Eviter les activités éveillantes dans son lit.
- Eviter de trop dormir dans la journée.
- Garder une vie sociale active
- Eviter les somnifères. Ils sont à prendre uniquement sur avis médical et sur de courtes périodes.

Focus sur le sommeil de 10 centenaires à domicile
Enquête INSV / BVA / MGEN 2010
Longue vie, longue nuit



8 /10 dorment autant qu'ils le souhaitent

Temps de sommeil moyen : **9h49** la semaine et 10h00 le week-end

Ils se couchent à 21h12 et éteignent la lumière 42 minutes plus tard, soit à 21h54

Ils mettent ensuite **12 minutes pour s'endormir**

8 /10 se réveillent la nuit. Nombre moyen de réveils : 3 par nuit (durée environ 23 min)

Ils se réveillent en moyenne à 7h30 et se lèvent à 8h15

9/10 font la sieste tous les jours à 13h, pendant 53 min

**MAIS 7/10 se plaignent de troubles du sommeil et surtout d'insomnie (5/10)
4/10 utilisent un moyen pour améliorer leur sommeil : somnifère (3), tisanes (3)**

6 centaines sont considérés comme somnolents (*score Epworth > 11*)

JOURNEE DU SOMMEIL® 2010

Vendredi 19 mars

Questions / Réponses

Excellente Journée du Sommeil®

)



| INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE)