

QUAND LE SOMMEIL PREND DE L'ÂGE...

Il s'organise différemment

- Allongement du temps d'endormissement,
- Diminution du sommeil profond,
- Sommeil plus léger,
- Eveils nocturnes plus fréquents,
- Besoin de sieste plus important,
- **Diminution du besoin de sommeil.**

Les comportements se modifient

- Couchers souvent trop tôt le soir entraînant un réveil trop tôt le matin,
- Temps passé au lit souvent trop long par rapport au sommeil,
- Sieste longue dans la journée.

Les pathologies du sommeil augmentent

- Syndrome d'apnées du sommeil,
- Insomnie,
- Syndrome des jambes sans repos.

Pour mieux dormir la nuit quand on n'a plus 20 ans

→ Maintenir nos horloges bien réglées

- ✓ Se coucher et se lever à horaires réguliers
- ✓ Si le sommeil vient trop tôt le soir :
 - pratiquer une activité « éveillante » le soir
 - s'exposer à la lumière toute la journée et en fin de soirée
- ✓ Si le sommeil vient trop tard :
 - réduire les activités stimulantes et l'exposition à la lumière le soir
 - pratiquer une activité physique en journée.



→ Adopter une attitude positive pour le sommeil

- ✓ Éviter de trop dormir dans la journée
- ✓ Rester au lit uniquement le temps nécessaire au sommeil
- ✓ Privilégier les siestes courtes en début d'après-midi
- ✓ Porter attention à sa chambre et sa literie
- ✓ Éviter les dîners trop copieux et limiter les boissons le soir
- ✓ Conserver autant que possible une vie active et sociale
- ✓ Ne pas chercher à dormir plus que nécessaire



Notre organisme prend de l'âge, notre sommeil aussi
DEMANDEZ CONSEIL A VOTRE MEDECIN