

Âge. Dort-on moins en vieillissant ?

Avec l'âge, nous ne dormons pas moins, mais différemment. En cause : la modification des systèmes régulateurs du sommeil chez les personnes âgées.



Sortir à la lumière et faire de l'exercice physique peuvent améliorer le sommeil des seniors.

Un bébé dort près de 16 heures par jour, un adulte 7 heures en moyenne. La réponse semble donc évidente: oui, le temps de sommeil diminue en vieillissant. Du moins jusqu'à un certain âge: une fois à l'âge adulte, la quantité de sommeil nécessaire ne varie plus. Et pourtant, passé une soixantaine d'années, l'impression de moins bien dormir est courante. À tort? «*La différence ne concerne pas tant la quantité que la qualité*», répond Joëlle Adrien, directrice de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale et présidente du conseil scientifique de l'Institut national du sommeil et de la vigilance. *Ce n'est pas que l'on dort moins, mais moins profondément.*»

Cette transformation qualitative s'explique par la modification des mécanismes du sommeil, dont le fonctionnement se relâche avec l'âge. Le premier est le système de régulation homéostatique, qui régule le sommeil en fonction de la durée de la veille précédente. Plus on est éveillé longtemps, et plus la pression de sommeil augmente, le maximum étant atteint au moment de l'endormissement. «*Or, ce processus*

est dépendant de l'âge de la personne», explique Pierre Philip, responsable de la clinique du sommeil au CHU de Bordeaux. La pression de sommeil diminuant avec l'âge, le sommeil est plus léger. Précédé de la veille et de la somnolence, celui-ci est composé de plusieurs phases: le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et enfin le sommeil paradoxal (propice aux rêves). Or, chez les personnes âgées, le sommeil lent profond, qui permet au corps de récupérer, disparaît. «*La conséquence est une augmentation du nombre d'éveils nocturnes et de leur durée, qui peuvent donner l'impression d'avoir mal dormi*», souligne Joëlle Adrien.

Une horloge biologique moins dynamique

Deuxième processus qui joue un rôle prépondérant dans la transformation du sommeil chez les personnes âgées: l'horloge biologique. Elle fonctionne selon un rythme circadien, au rythme du jour et de la nuit. «*Elle se modifie avec le temps*», précise Pierre Philip. *Par exemple, les jeunes se couchent plus tard et se lèvent plus tard, et cette tendance s'inverse chez les personnes âgées.*» Leur horloge biologique devient également moins dynamique. «*Le différentiel éveil-sommeil est moins marqué chez les personnes âgées*», pointe Joëlle Adrien.

Des changements qui commencent «*dès la quarantaine pour ce qui est du système de régulation homéostatique*», indique Pierre Philip, et qui arrivent plus rapidement chez les hommes que chez les femmes. «*Les hommes âgés ont un sommeil moins bon que les femmes, qui sont pour leur part plus souvent victimes d'insomnies*», précise Joëlle Adrien. Comment y remédier? S'il n'est pas possible de retrouver le sommeil de ses 20 ans, celui-ci peut cependant être amélioré. On peut faire une sieste, mais de courte durée, de 15 à 20 minutes. Et stimuler son horloge biologique en lui donnant les bons signaux environnementaux. Sortir de chez soi pour augmenter son exposition à la lumière par exemple ou faire de l'exercice physique peuvent améliorer de manière significative le sommeil. Surtout, pas de panique, ajoute Joëlle Adrien: «*C'est un phénomène naturel, il faut le savoir pour ne pas se créer un stress supplémentaire.*»

Bérénice Robert