



Vieillir en santé

Sommeil

Les stratégies non médicamenteuses pour bien dormir

Ce document s'adresse :

- aux personnes âgées
- à l'entourage de ces personnes

Ce document sert à :

- **S'informer** des choix non-médicamenteux pour bien dormir
- **S'informer** des avantages et inconvénients de ces choix
- **Faire un choix** qui respecte nos priorités
- Préparer les personnes âgées et leurs proches **à discuter de ces choix**

Le sommeil

Le sommeil permet d'avoir plus d'énergie et de bien fonctionner, physiquement et mentalement. Ainsi, le sommeil sert au maintien de la concentration et de la mémoire. Le sommeil donne aussi de la vigueur au système immunitaire, notre système de défense contre les infections.

L'insomnie

En vieillissant, c'est normal que le rythme du sommeil change :

- on peut mettre plus de temps à s'endormir
- le sommeil peut devenir plus fragmenté
- le sommeil peut être moins profond et moins long.

On envisagera l'insomnie seulement si la personne est inquiète face à son sommeil, par exemple si elle rapporte :

- de la fatigue, de la somnolence pendant la journée
- une diminution d'attention, de concentration ou des troubles de la mémoire
- être plus irritable
- une réduction de motivation, d'énergie
- faire plus d'erreurs
- des maux de tête, des symptômes gastro-intestinaux.

L'insomnie peut-être un signe d'un autre problème de santé. Si une personne est inquiète face à son sommeil, une évaluation de l'insomnie pourrait être réalisée pour tenter d'en trouver la cause.

Parmis les Canadiens âgés de 65 ans et plus:

- 3 personnes sur 10 disent faire de l'insomnie
- 1 personne sur 10 dit faire de la somnolence pendant la journée.



INTRODUCTION

Pour qui et pourquoi ?

Qui devrait considérer faire des changements pour maintenir ou améliorer la qualité de leur sommeil?

Toutes les personnes inquiètes de la qualité de leur sommeil gagnent à poser des gestes pour bien dormir.

C'est aussi plus profitable pour certaines personnes qui sont à risque d'insomnie.

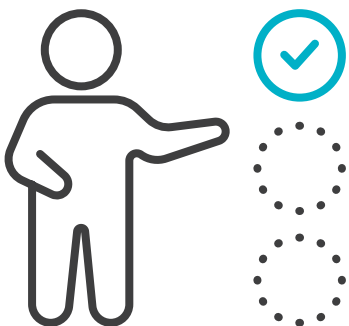
Ces risques sont:

- d'avoir déjà souffert d'insomnie
- d'avoir un membre de notre famille qui souffre d'insomnie
- de souffrir de dépression ou d'anxiété
- d'avoir des problèmes médicaux, psychiatriques, ou de toxicomanie.

Les conséquences de l'insomnie

Les personnes qui font de l'insomnie :

- risquent plus de souffrir de troubles de la mémoire et de l'attention
- risquent plus de chuter
- courent de plus grands risques de décès
- risquent plus de perdre leur indépendance dans leurs activités de tous les jours.



Tenir compte de vos priorités

Selon vos priorités, vous pouvez choisir ou non d'entreprendre un changement. Ce choix vous appartient, car :

- Plusieurs moyens sont disponibles pour améliorer la qualité de votre sommeil.
- Ces changements peuvent avoir des effets positifs ou négatifs. C'est difficile de prédire leurs effets sur vous.
- Un changement à vos habitudes de vie sera plus facile si vous l'avez choisi vous-même.



PRIORITÉS

Exercice de clarification

Maintenez ou améliorez votre sommeil tout en respectant vos priorités

Cochez ce qui est le plus important pour vous. Ensuite, examinez les options qui y sont associée.




Améliorer la qualité de mon sommeil

Vos options :

-  Psychothérapie - Thérapie cognitivo-comportementale (page 5)
-  Acupuncture ou acupression (page 6)
-  Activités corps-esprit (page 7)
-  Activités physiques adaptées aux personnes âgées (page 8)
-  Luminothérapie (page 9)
-  S'endormir en écoutant de la musique (page 10)
-  Mélatonine (page 11)
-  Méditation (page 12)


Éviter les inconforts ou la douleur

Vos options :

-  S'endormir en écoutant de la musique (page 10)
-  Méditation (page 12)
-  Surveiller votre sommeil sans faire de changement (page 13)




Améliorer ma qualité de vie

Vos options :

-  Acupuncture ou acupression (page 6)


Éviter d'investir du temps pour entreprendre un changement

Vos options :

-  Surveiller votre sommeil sans faire de changement (page 13)
-  Mélatonine (page 11)
-  S'endormir en écoutant de la musique (page 10)

Éviter les efforts sachant que les résultats sont incertains

Vos options :

-  Surveiller votre sommeil sans faire de changement (page 13)

Autre :

Indiquez les options pour maintenir ou améliorer votre sommeil qui permettent de respecter cette priorité :





Psychothérapie

La psychothérapie de type cognitivo-comportementale permet d'abord d'identifier les barrières au sommeil. Ensuite elle permet de limiter ces barrière pour permettre de bien dormir. Cette thérapie peut inclure l'enseignement de trucs pour favoriser un état de calme au moment du coucher. Elle peut aussi permettre de corriger les mauvaises conceptions sur le sommeil et sur l'insomnie.

AVANTAGES

↑ Qualité du sommeil

Suivre une psychothérapie de type cognitivo-comportementale peut permettre d'améliorer la qualité du sommeil.

ASPECTS PRATIQUES

Accès au psychothérapeute ou au psychologue

On doit généralement avoir une référence du médecin pour consulter un psychothérapeute gratuitement dans le système public. Les temps d'attente sont d'environ un an, dépendamment de la région.

La psychothérapie est aussi offerte dans le secteur privé, à des coûts variant de \$80 à \$130 par séance. Certaines assurances privées peuvent rembourser ces frais.

INCONVÉNIENTS

Abandon de la thérapie

Certaines personnes qui suivent une psychothérapie l'abandonnent avant la fin. Elle peuvent abandonner à cause du coût, d'un déménagement ou d'un arrêt des progrès. D'autres abandonnent car elles sont insatisfaites de la thérapie.

Effets néfastes de la thérapie

Suivre une psychothérapie peut entraîner des émotions négatives ou de la stigmatisation. La thérapie peut aussi entraîner une dégradation de nos relations interpersonnelles.

Rechute

Certaines personnes rechutent après avoir ressenti une amélioration de leur condition de santé grâce à la psychothérapie. La rechute peut se produire jusqu'à deux années suivant la fin de la thérapie.

OPTIONS

Explorer les options



Acupuncture ou acupression

L'acupuncture est d'origine chinoise. Elle consiste généralement à piquer des zones spécifiques du corps, ou points méridiens, avec de fines aiguilles. Les aiguilles sont enfoncées entre quelques millimètres à 1 centimètre ou plus, dépendamment de l'endroit. La majorité des points d'acupuncture ne nécessitent pas une insertion profonde.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Certaines techniques d'acupuncture n'utilisent pas d'aiguilles, comme l'électroacupuncture, l'acupuncture au laser, l'acupression, la thérapie auriculaire, la stimulation électrique des points d'acupuncture.

AVANTAGES

↑ Qualité du sommeil

L'acupuncture ou l'acupression semblent être de bonnes manières d'améliorer la qualité du sommeil. Toutefois, il existe encore peu d'études scientifiques à ce sujet.

↑ Qualité de vie

L'acupuncture ou l'acupression peuvent améliorer la qualité de vie.

INCONVÉNIENTS

↑ Effets indésirables

L'acupuncture peut entraîner des effets indésirables, par exemple : évanouissement ou étourdissements, saignement ou rougeur de la peau, douleur au site de piqûre.





Activités corps-esprit adaptées aux personnes âgées

Les activités corps-esprits incluent le yoga, le pilates, le Tai chi et le Qi gong. Elles combinent des mouvements, la concentration mentale et le contrôle de la respiration. Elles visent à améliorer la force, l'équilibre et la flexibilité.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Vous pouvez réaliser ces activités sous supervision dans des centres spécialisés. Vous pouvez aussi les pratiquer de façon individuelle à la maison à l'aide d'instructions imprimées ou encore en suivant des vidéos sur Internet.

AVANTAGES

↑ Qualité du sommeil

Faire des activités corps-esprit ou de la méditation peut permettre d'améliorer la qualité du sommeil.

↑ Capacités physiques

Faire du yoga peut permettre d'améliorer les capacités physiques.

Autre bénéfice : améliorer sa santé cardiovasculaire

Faire des activités corps-esprit, comme le pilates, peut permettre d'améliorer la santé cardiovasculaire.

INCONVÉNIENTS

↑ Nausée, douleurs aux articulations ou aux muscles

Faire des activités corps-esprit peut entraîner de la nausée, ou des douleurs aux articulations ou aux muscles.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits des activités corps-esprit, on doit y consacrer du temps. Le yoga peut donner des bienfaits si on fait des séances d'environ 60 minutes, de 1 à 2 fois par semaine et durant plus de 8 semaines.





Activité physique adaptée aux personnes âgées

Différents programmes d'activités physiques peuvent être adaptés aux personnes âgées. Ces activités peuvent se faire de façon individuelle, à la maison, alors que d'autres se pratiquent en groupe, sous supervision.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Il est recommandé de commencer lentement et d'augmenter l'intensité de manière graduelle. Une activité de bonne intensité donne une sensation de chaleur et fait respirer plus fort. Elle permet de tenir une conversation, mais pas de chanter.

Pour vous motiver : (1) fixer de petits objectifs à atteindre de façon graduelle (2) garder le compte de vos heures d'activités.

AVANTAGES

↑ Qualité du sommeil

Faire de l'activité physique peut permettre d'améliorer la qualité du sommeil.

Autres bénéfiques pour la santé

L'activité physique peut vous aider à :

- réduire votre risque de maladies chroniques ou de décéder prématurément
- rester autonome dans vos activités de tous les jours
- améliorer votre condition physique et la santé de vos os
- réduire votre risque de maladies cardiovasculaires
- être de bonne humeur
- bien dormir.

INCONVÉNIENTS

↑ Problèmes aux articulations, muscles et tendons

Faire de l'activité physique peut entraîner des douleurs temporaires aux muscles.

Certaines personnes développent des problèmes aux muscles, aux os, ou aux articulations. Par exemple : tendinite, élongation musculaire, douleur aux articulations, aggravation de l'arthrose.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de l'activité physique, on doit y consacrer du temps. On recommande :

- au moins 2 séances par semaine d'exercices de musculation.
- au moins 2h30 par semaine d'exercices aérobiques d'intensité modérée (par exemple, de la marche rapide) ou 1h15 par semaine si ils sont d'intensité élevée (par exemple, du jogging).





Luminothérapie

La luminothérapie consiste en une exposition à la lumière du jour ou à une lumière artificielle qui imite la lumière naturelle extérieure.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... L'exposition devrait durer de 30 à 120 minutes par jour. On devrait la poursuivre entre 1 à 10 semaines.

AVANTAGES

↓ Insomnie et fatigue

La luminothérapie peut permettre de limiter les troubles du sommeil et l'état de fatigue.

↑ Qualité du sommeil

La luminothérapie peut permettre d'améliorer la qualité du sommeil.

INCONVÉNIENTS

↑ Effets indésirables

La luminothérapie peut entraîner des effets indésirables, par exemple :

- des rougeurs
- des maux de tête
- des nausées ou des vertiges
- de l'agitation ou de l'anxiété
- des effets visuels transitoires comme de la fatigue oculaire, une vision trouble ou des taches visibles.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

La luminothérapie requiert un équipement spécialisé. Une lampe de luminothérapie peut coûter entre 50 et 200\$ selon la puissance et la qualité de l'équipement.

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de la luminothérapie, on doit y consacrer du temps. Le minimum à prévoir est de le faire à tous les jours.

OPTIONS

Explorer les options



S'endormir en écoutant de la musique

Consiste à écouter de la musique qui nous plaît avant de nous endormir. Le genre musical a peu d'importance, mais le tempo devrait être plus lent, aux alentours du rythme cardiaque (60-80 battements/minute).

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Il existe certaines listes musicales conçues spécialement pour la relaxation et le sommeil.

AVANTAGES

↑ Qualité du sommeil

Écouter de la musique avant de s'endormir peut améliorer la qualité du sommeil.

ASPECTS PRATIQUES

Coûts à prévoir

Écouter de la musique en s'endormant peut demander d'identifier et d'acheter de la musique propice à la relaxation et au sommeil. Certaines sources de musique sont gratuites, alors que d'autres demandent de déboursier certains montants.



OPTIONS

Explorer les options



Mélatonine

La mélatonine est l'hormone qui assure la régulation du cycle entre l'éveil et le sommeil. Elle peut aussi être prise sous forme de comprimé ou de liquide. Elle est en vente dans les pharmacies sans ordonnance médicale.

Effets secondaires : La mélatonine ne présente pas de toxicité sérieuse. Certains utilisateurs ont rapporté des maux de tête, des étourdissements, des maux de ventre, de l'irritabilité, des nausées, des symptômes dépressifs et une baisse de la vigilance. Ils ont également ressenti de la fatigue durant le jour.

Contre-indication(s) : La mélatonine doit être utilisée avec prudence en présence d'une dépression, de diabète, de troubles hépatiques et d'épilepsie. On s'interroge toujours sur la sécurité du produit lors d'une prise à long terme.

Mise en garde : En raison des risques de somnolence, de perte de vigilance ou d'équilibre, il est déconseillé de conduire un véhicule ou d'utiliser de la machinerie pendant les 4 à 5 heures suivant la prise de mélatonine.

AVANTAGES

↑ Qualité du sommeil

Prendre de la mélatonine semble être une bonne manière d'améliorer la qualité du sommeil. Toutefois, peu d'études existent sur ce sujet.

↑ Efficacité du sommeil

Prendre de la mélatonine entraîne des effets variables. Certaines études montrent que la mélatonine permet d'améliorer le sommeil, alors que d'autres montrent que non.

INCONVÉNIENTS

↑ Effets secondaires

La mélatonine peut entraîner des effets secondaires comme des maux de tête, de la nausée, des étourdissements ou de la somnolence.



OPTIONS

Explorer les options



Méditation

La méditation consiste à s'entraîner à maintenir son attention pour empêcher l'esprit de se laisser emporter par les pensées qui surgissent sans arrêt. Elle consiste à se pratiquer à lâcher-prise et à se libérer des pensées négatives et néfastes. La méditation peut aussi représenter une pratique spirituelle pour certaines personnes.

Vous avez le goût d'essayer? Sachez que... Vous pouvez en faire à la maison à l'aide d'instructions imprimées, en suivant des vidéos sur Internet ou sous supervision dans des centres spécialisés.

AVANTAGES

↑ Qualité du sommeil

Faire de la méditation peut améliorer le sommeil.

↓ Fatigue

Faire de la méditation peut permettre de réduire la fatigue.

ASPECTS PRATIQUES

Temps requis

Pour ressentir les bienfaits de la méditation, on doit y consacrer du temps. Le minimum à prévoir est de la pratiquer durant au moins 15 minutes, plusieurs fois par semaine, pendant plusieurs semaines.

Déplacement

La méditation peut se pratiquer à la maison ou dans un centre spécialisé. Vous pourriez donc avoir à vous déplacer quelques fois par semaine pour faire de la méditation.





Surveiller votre sommeil sans faire de changement

Il est possible que vous préféreriez ne rien changer pour le moment, c'est-à-dire : ne pas entreprendre de traitement, ne pas modifier vos habitudes de vie. Si c'est votre cas, vous pouvez simplement porter attention à l'évolution de votre sommeil. Il vous sera toujours possible d'entreprendre des changements plus tard.

AVANTAGES

Éviter les efforts sachant que les résultats sont incertains

Entreprendre des changements pour améliorer le sommeil ne donne pas toujours les résultats escomptés. Faire des efforts sans avoir de résultats peut être décevant. Ainsi, choisir de ne pas entreprendre de changements évite des déceptions lorsque cela ne donne pas de résultats.

Prendre la chance que le sommeil s'améliore de lui-même

Certaines personnes améliorent leur sommeil sans faire de changement à leur mode de vie.

↓ Inconvénients associés aux options disponibles

Toutes les options disponibles pour améliorer le sommeil engendrent certains inconvénients. Ces inconvénients sont présentés dans les pages précédentes de ce document. Les personnes qui n'entreprennent aucun nouveau traitement ou qui n'apportent aucun changement à leur mode de vie n'auront aucun de ces inconvénients.

INCONVÉNIENTS

↓ Chances d'améliorer leur sommeil

Surveiller votre sommeil sans faire de changement diminue vos chances d'améliorer votre sommeil.

↓ Capacités mentales

Surveiller votre sommeil sans faire de changement peut contribuer à diminuer vos capacités mentales.

↑ Mortalité

Certaines personnes sont plus susceptibles de faire de l'insomnie. Si ces personnes choisissent de ne pas changer leurs habitudes de vie, alors augmente leurs risques de décès.

↓ Indépendance dans les activités de la vie courante

Certaines personnes sont plus susceptibles de faire de l'insomnie. Si ces personnes ne pas changent pas leurs habitudes de vie, alors elles pourraient perdre leur indépendance dans certaines activités de la vie courante.

Quelle option préférez-vous ?

Êtes-vous confortable avec votre décision ?	OUI	NON
S Sûr de moi : Je suis certain du meilleur choix pour moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U Utilité de l'information : J'ai le sentiment d'avoir toute l'information nécessaire sur les bons et les moins bons côtés des options disponibles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
R Risques et bénéfices à balancer : J'ai le sentiment de savoir ce qui est important pour moi à l'égard des avantages et des inconvénients qui sont associés à entreprendre ou non l'une de ces options	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
E Encouragement et soutien des autres : J'ai tout le soutien dont j'ai besoin pour faire mon choix.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SURE TEST
© O'CONNOR & LÉGARÉ 2008

RESSOURCES

Pour connaître les ressources communautaires disponibles dans votre région :



Composez le 211 ou visitez le site Internet 211quebecregions.ca

Le 211 réfère les personnes vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux. C'est un service gratuit, disponible partout au Canada.

Pour connaître les ressources disponibles sur Internet :



Visitez le site Vieillirensanté.ulaval.ca Section Sommeil

Pour recevoir des conseils et être orienté vers les ressources de santé et services sociaux :



Composez le 811



GLOSSAIRE

Définitions

Maladies cardiovasculaires

Ensemble de problème affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Comprennent, entre autres, l'angine de poitrine, l'infarctus, l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux.

Exercice aérobique

Activité physique qui fait travailler le cœur et la respiration pendant plusieurs minutes. Des exemples d'exercices aérobiques sont : la marche rapide, le vélo, la natation, le ski de fond.

Santé cardiovasculaire

La santé cardiovasculaire concerne les comportements liés au mode de vie (maintenir un poids santé, ne pas fumer, faire de l'activité physique et manger sainement) et les indicateurs de santé (cholestérol, tension artérielle et glycémie).

Tai Chi

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une gymnastique énergétique globale de la médecine traditionnelle chinoise qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Qi gong

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

Pilates

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à d'objets (ballons, ressorts, élastiques). Ces objets induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs.

Stigmatisation

La personne stigmatisé est injustement jugée par plusieurs personnes comme étant mauvaise ou comme devant avoir honte de quelque chose. Cela peut arriver sur la base de son apparence (comme la couleur de peau et le genre), de problèmes de santé mentale ou physique, ou de plusieurs autres caractéristiques.



À PROPOS DE CET OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

Auteurs

- Anik Giguère, PhD*
- Chaimaa Fanaki
- Owolabi Gaudens Acakpo, Candidat au PhD
- Juliette Monette, Étudiante B.Psy

*Pour plus d'information, contactez :
anik.giguere@fmed.ulaval.ca

Références

Les sources scientifiques utilisées pour rédiger cet outil sont disponible sur le site https://www.vieillirensante.ulaval.ca/fileadmin/documents/Sommeil_References.pdf.

Niveau de lisibilité

Niveau moyen : primaire (Scolarius = 74);
Niveau maximum : secondaire (Scolarius = 117)
(<https://www.scolarius.com/>)

Patients inclus

Plusieurs personnes ont contribué à la conception du modèle de la Boîte à décision : des professionnels de la santé, des personnes âgées et des proches aidants. Leur contribution s'est déroulée dans le cadre de projets de recherche.

Graphisme : Camille Lepage-Pérusse

Services-conseils de réécriture en langage clair et simple : Autrement dit

Conflits d'intérêt et financement

Aucun conflit d'intérêt à déclarer.

Le développement de cet outil a été réalisé grâce à l'appui financier du Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC) et du Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées. Aucune des parties, que ce soient les organisations subventionnaires, les organisations affiliées et les auteurs, ne retire d'intérêts des décisions prises par les personnes âgées à la suite de leur utilisation de cette Boîte à décision.

Version : 2.0

Date de publication : Septembre 2021

Date de la recherche bibliographique : Avril 2020

Prochaine mise à jour : Avril 2023

© Université Laval, 2021

Citer cet outil

A. Giguère, C Fanaki, O.G Acakpo, J Monette (2021). Sommeil : Les stratégies non médicamenteuses pour bien dormir [Disponible en français]. Outil d'aide à la décision de la série Boîte à décision. Disponible au <https://www.vieillirensante.ulaval.ca/>.

