

RÉFÉRENCES

SOMMEIL

Introduction

Santé Canada. Bulletin du programme d'aide aux employés - Sommeil. 2012. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail/sante-securite-travail/service-aide-employes/bulletin-programme-aide-employes-volume-20-numero-2-sante-canada-2011.html>

Lemire S, Beaulieu J. Vieillir, la belle affaire: garder son pouvoir d'agir. Montreal, Canada: Les éditions du Tré-caré; 2019.

Statistique Canada, Enquête canadienne sur les mesures de la santé, cycles 1 à 4, 2007 à 2015.

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2018012/article/00002-fra.html>

Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL. Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. *J Clin Sleep Med*. 2017;13(2):307-349.

Neikrug AB, Ancoli-Israel S. Sleep Disorders in the Older Adult-A Mini-Review. *Gerontology* 2010;56:181-9. doi:10.1159/00023690

Chaput, Jean-Philippe, Suzy L. Wong, and Isabelle Michaud. "Duration and quality of sleep among Canadians aged 18 to 79." *Health Rep* 28.9 (2017): 28-33.

Morin, C. M., LeBlanc, M., Bélanger, L., Ivers, H., Mérette, C., & Savard, J. Prevalence of Insomnia and its Treatment in Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(9), 540-548. (2011). <https://doi.org/10.1177/070674371105600905>

Kamel NS, Gammack JK. Insomnia in the Elderly: Cause, Approach, and Treatment. *Am J Med*. 2006;119:463-9.

Morin CM, Benca R. Chronic insomnia. *www.thelancet.com*. 2012;379:1129-70. doi:10.1016/S0140.

Buysse DJ. Insomnia. *JAMA - Journal of the American Medical Association*. 2013;309:706-16. doi:10.1001/jama.2013.193.

Masters PA, Cotton D, Rao JK, Taichman D, Williams S. Insomnia. *Ann Intern Med*. 2014 Oct 7;161(7):ITC2-16.

de Almondes KM, Costa MV, Malloy-Diniz LF, Diniz BS. Insomnia and risk of dementia in older adults: Systematic review and meta-analysis. *J Psychiatr Res*. 2016;77:109-15.

Stone KL, Ancoli-Israel S, Blackwell T, Ensrud KE, Cauley JA, Redline S, et al. Actigraphy-measured sleep characteristics and risk of falls in older women. *Arch Intern Med*. 2008;168:1768-75. doi:10.1001/archinte.168.16.1768.

Stone KL, Blackwell TL, Ancoli-Israel S, Cauley JA, Redline S, Marshall LM, et al. Sleep disturbances and risk of falls in older community-dwelling men: The outcomes of sleep disorders in older men (MrOS sleep) study. *J Am Geriatr Soc*. 2014;62:299-305. doi:10.1111/jgs.12649.

Tamakoshi A, Ohno Y. Self-Reported Sleep Duration as a Predictor of All-Cause Mortality: Results from the JACC Study, Japan. *Sleep*. 2004;27.

Kripke DF, Garfinkel L, Wingard DL, Klauber MR, Marler MR. Mortality associated with sleep duration and insomnia. *Arch Gen Psychiatry*. 2002;59:131-6. doi:10.1001/archpsyc.59.2.131.

Pourmotabbed A, Boozari B, Babaei A, Asbaghi O, Campbell MS, Mohammadi H, et al. Sleep and frailty risk: a systematic review and meta-analysis. *Sleep and Breathing*. 2020;:1-11. doi:10.1007/s11325-020-02061-w.

Deak MC, Winkelman JW. Insomnia. *Neurologic Clinics*. 2012;30:1045-66.

Psychothérapie

Qualité du sommeil

McCurry et al. [2007]. *Psychol Aging*. 2007;22:18-27. Devis: Revue systématique sans méta-analyse incluant 20 études contrôlées randomisées dont 5 sur la qualité du sommeil. Participants: 214 personnes âgées de 60 ans en moyen. Intervention: Thérapie cognitive comportementale combinée à l'éducation, à l'hygiène du sommeil, au contrôle des stimuli, à la restriction du sommeil, à l'entraînement à la relaxation. Suivi: 4 à 6 semaines

Abandon de la thérapie

Swift & Greenberg. [2012]. *J Consult Clin Psychol*, 80(4), 547-559. Devis : Revue systématique de 669 études; Participants : 83 834 adultes ayant entamé une intervention psychologique ou psychosociale; Intervention : Intervention psychologique ou psychosociale.

Effets néfastes de la thérapie

Ladwig et al. [2014]. *Verhaltenstherapie*, 24(4), 252-263.

Devis : Sondage transversal en ligne;

Participants : 195 adultes ayant bénéficié d'une psychothérapie pour des problématiques de dépression, d'anxiété, de troubles de la personnalité, de troubles alimentaires, de schizophrénie ou autre;

Intervention : Psychothérapie;

Suivi: 0-12 ans (intervalle de temps écoulé depuis la fin du traitement).

Nutt & Sharpe 2008. *J Psychopharmacol*, 22(1), 3-6. Devis: Opinion d'experts.

Rechute

Nelson et al. [2007]. *Med Sci Sports Exerc*;39(8):1435-45. Physical activity and public health in older adults : recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.

Acupuncture ou acupression

Qualité du sommeil

Samara et al. [2020]. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 142(1): 6-17. Devis: Revue systematique sans méta-analyse incluant 53 études dont 3 sur la qualité du sommeil. Participants: 166 personnes avec des problèmes de sommeil âgées de 75 ans et plus. Intervention: 3 séances d'acupuncture par semaine.

Qualité de vie

Samara et al. [2020]. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 142(1): 6-17. Devis: Revue systematique sans méta-analyse incluant 53 études dont 1 essai contrôlé randomisé rapportant l'effet de l'acupuncture sur la qualité de vie. Participants: 56 personnes avec des problèmes de sommeil âgées de 75 ans et plus. Intervention: 3 séances d'acupuncture par semaine.

Effets indésirables

Cao HJ, Yu ML, Wang LQ, Fei YT, Xu H, Liu JP. *J Altern Complement Med*. 2019;25:451-74. Devis: Meta-analyse incluant essais contrôlés randomisés dont 6 ayant rapporté les cas d'évanouissement comme effets indésirables. Participants: 492 personnes âgées de 18 - 60 ans. Intervention: Acupuncture recu sur une période variant de 7 à 60 jours.



Activités corps-esprit adaptées aux personnes âgées

Qualité du sommeil

Sivaramakrishnan et al. [2019]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2019;16. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 22 études contrôlées randomisées, dont 20 rapportant un effet sur la qualité du sommeil des personnes âgées; Participants: 1567 personnes de plus de 60 ans en bonne santé; Intervention: Activités corps-esprit comme le yoga, pratiqués sur une base régulière pendant plusieurs semaines; Suivi: Varie de 4 à 28 semaines. La durée d'une séance la plus souvent rapportée était de 60 minutes.

Wu et al. [2015]. J Altern Complement Med. 2015;21:509-19. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 14 études contrôlées randomisées rapportant des effets sur la qualité du sommeil des personnes âgées; Participants: Personnes de 60 ans et plus ayant reçu un diagnostic d'insomnie avec ou sans autre maladie; Intervention: Activités corps-esprit pratiqué plusieurs fois par semaine pendant plusieurs semaines; Suivi: Varie de 12 à 24 semaines. La durée de chaque séance varie de 20 à 70 minutes.

Capacités physiques

Sivaramakrishnan et al. [2019]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2019;16. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 22 études contrôlées randomisées, dont 17 rapportant un effet sur la qualité du sommeil des personnes âgées; Participants: 967 personnes de plus de 60 ans en bonne santé; Intervention: Activités corps-esprit comme le yoga, pratiqués sur une base régulière pendant plusieurs semaines; Suivi: Varie de 4 à 28 semaines. La durée d'une séance la plus souvent rapportée était de 60 minutes.

Autre bénéfice : améliorer sa santé cardiovasculaire

Bueno de Souza et al. [2018]. Am J Phys Med Rehabil, 97:414-25. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 9 études contrôlées randomisées, incluant 3 études rapportant des données sur la capacité cardiovasculaire; Participants: 127 personnes âgées de 60 ans et plus sans problème de santé spécifique; Intervention: Pilates sur matelas; Suivi: Varie de 4 à 24 semaines.

Nausée, douleurs aux articulations ou aux muscles

Chang et al. [2019]. Am J Chin Med, 47:301-22. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 14 études contrôlées randomisées, incluant 5 études rapportant des données sur les effets néfastes; Participants: personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Exercices de qigong ; Suivi: 4 jours à 6 mois.

Sivaramakrishnan et al. [2019]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 16(1):33. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 22 études contrôlées randomisées, incluant 7 études rapportant des données sur l'équilibre; Participants: 265 personnes âgées de 60 ans et plus; Intervention: Cours de yoga ; Suivi: 4 à 28 semaines.

Temps requis

Youkhana et al. [2016]. Age Ageing, 45 [1], 21-29. Devis : Revue systématique de 6 études randomisées contrôlées incluant 3 études sur la mobilité physique; Participants : 90 personnes âgées entre 63 et 84 ans ; Intervention: 60-90 min de yoga, 1-2 fois par semaine, pendant 8-24 semaines au total; Suivi: 8 à 24 semaines.

Activités physiques adaptées aux personnes âgées

Qualité du sommeil

Yang et al. [2012]. J Physiother. 2012;58:157-63. Devis: Revue systématique et méta-analyse incluant 6 études expérimentales, dont une étude rapport des données prometteuses sur la qualité du sommeil objective. Participants: 66 personnes âgées de plus de 40 ans rapportant des difficultés de sommeil (comme de l'insomnie ou des difficultés d'endormissement). Intervention: Activité physique adaptée aux personnes âgées qui varie en intensité et en temps. Suivi: Le suivi s'étend sur une période de 12 mois.

Autres bénéfiques à la santé

Nelson et al. [2007]. Med Sci Sports Exerc;39(8):1435-45. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.

Problèmes aux articulations, muscles et tendons

El-Khoury et al. [2013]. BMJ 2013, 347 :f6234. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 17 études contrôlées randomisées, incluant 2 études rapportant des données sur les effets indésirables de l'activité physique; Participants: 4305 personnes âgées de 60 ans et plus vivant à domicile; Intervention: Activité physique (p. ex. Tai-chi, exercice d'équilibre, force musculaire) en vue de prévenir les chutes; Suivi: 6 mois à 30 mois.

Liu, C.-j., & Latham, N. K. [2009]. Cochrane Database Syst Rev(3). Devis: Revue systématique et méta-analyse de 121 études contrôlées randomisées, incluant 43 études rapportant des données sur les effets indésirables de l'activité physique; Participants: 6700 personnes âgées de plus de 60 ans; Intervention: Entraînement progressif en puissance; Suivi: Depuis la fin de l'intervention jusqu'à 1 an après la fin de l'intervention.

Temps requis

Lee et al [2017]. Exercise prescriptions in older adults. Recommendation of l'American Academy of Family Physicians. Am. Fam. Physician 95, 425-432 (2017).

Luminothérapie

Insomnie et fatigue

Van Maanen et al. [2016]. Sleep Medicine Reviews. 2016;29:52-62. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 53 études dont 7 rapportant des effets sur la fatigue. Participants: 123 personnes âgées rapportant des problèmes de sommeil ou non. Intervention: Exposition à de la luminothérapie. Suivi: Non-rapporté.

Qualité du sommeil

Van Maanen et al. [2016]. Sleep Medicine Reviews. 2016;29:52-62. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 53 études dont 7 rapportant des effets sur la fatigue. Participants: 123 personnes âgées rapportant des problèmes de sommeil ou non. Intervention: Exposition à de la luminothérapie. Suivi: Non-rapporté.

Effets indésirables

Sloane et al. [2008]. Clinical Geriatrics, 16(3), 25-31. Devis: Revue narrative de 28 études sur l'effet de la luminothérapie sur le sommeil et/ ou les symptômes dépressifs; Participants: 617 patients souffrant de problèmes de sommeil et 209 souffrant de dépression; Intervention: Luminothérapie; Suivi: Non-précisé.



Maruani et al. [2019]. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 85. Devis: Revue narrative de 84 études; Participants: Non-précisé; Intervention: Luminothérapie; Suivi: Non-précisé.

Forbes et al. [2014]. *Cochrane Database Syst Rev.* 2. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 11 études, dont 4 mesurant les effets secondaires; Participants: 196 patients atteints de démence modérée à sévère; Intervention: Luminothérapie; Suivi: 4 semaines à 2 ans.

Temps requis

Van Maanen et al. [2016]. *Sleep Medicine Reviews.* 2016;29:52-62. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 53 études dont 7 rapportant des effets sur la fatigue. Participants: 123 personnes âgées rapportant des problèmes de sommeil ou non. Intervention: Exposition à de la luminothérapie. Suivi: Non-rapporté.

S'endormir en écoutant de la musique

Qualité du sommeil

Jespersen et al. [2015]. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;:2-4. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 6 études expérimentales dont 5 rapportant des données prometteuses sur la qualité du sommeil des personnes qui écoutent de la musique avant de s'endormir; Participants: 264 personnes adultes rapportant de l'insomnie; Intervention: Écouter de la musique pré-enregistrée avec ou sans instructions de relaxation. Suivi: Le suivi variait entre 1 et 2 semaines.

Mélatonine

Qualité du sommeil

Ferracioli-Oda et al. [2013] *PLoS One.* 2013;8. Devis: Méta-analyse de 19 études expérimentales dont 14 études rapportant des effets prometteurs de la mélatonine sur la qualité du sommeil. Participants: 1448 adultes et enfants ayant un trouble de sommeil. Intervention: Prise de mélatonine variant de 1 à 5mg par jour. Suivi: Varie de 7 à 126 jours.

Efficacité du sommeil

Gooneratne. [2008] *Clinics in geriatric medicine*, 24(1): 121-38. Devis: Revue de littérature de 9 études dont 8 rapportant des effets de la mélatonine pour le traitement de l'insomnie. Participants: 281 personnes âgées vivant avec de l'insomnie. Intervention: Prise de mélatonine. Suivi: Prise de mélatonine à tous les jours. La durée n'est pas rapportée.

Buscemi et al. [2005] *Journal of General Internal Medicine*, 20:1151-8. Devis: Méta-analyse incluant 16 études expérimentales dont 10 rapportant des prometteurs de la mélatonine sur l'efficacité du sommeil. Participants 281 personnes adultes, âgées ou des enfants. Intervention: Mélatonine <1mg/jour jusqu'à 5mg/jour. Suivi: Varie de 1 à 4 semaines.

Effets secondaires

Buscemi et al. [2005] *Journal of General Internal Medicine*, 20:1151-8. Devis: Méta-analyse incluant 16 études expérimentales dont 9 rapportant des effets indésirables de la mélatonine. Participants 281 personnes adultes, âgées ou des enfants. Intervention: Mélatonine <1mg/jour jusqu'à 5mg/jour. Suivi: Varie de 1 à 4 semaines.

Méditation

Qualité du sommeil

Black DS, O'Reilly GA, Olmstead R, Breen EC, Irwin MR. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbance: A randomized clinical trial. *JAMA Intern Med.* 2015;175(4):494-501. Devis: Essais contrôlés randomisés avec deux groupes parallèles; Participants: 50 personnes âgées souffrant de troubles du sommeil modérés (25 dans chaque groupe). La moyenne d'âge des participants est de 66 ans; Intervention : 2h de pratique de la pleine conscience par semaine; Suivi: 6 semaines

Fatigue

Black DS, O'Reilly GA, Olmstead R, Breen EC, Irwin MR. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbance: A randomized clinical trial. *JAMA Intern Med.* 2015;175(4):494-501. Devis: Essais contrôlés randomisés avec deux groupes parallèles; Participants: 50 personnes âgées souffrant de troubles du sommeil modérés (25 dans chaque groupe). La moyenne d'âge des participants est de 66 ans; Intervention : 2h de pratique de la pleine conscience par semaine; Suivi: 6 semaines

Temps requis

Hurley et al. 2014. *Aging Ment Health*, 18(3), 281-288. Devis: Revue non systématique de 3 études contrôlées randomisées et 5 séries de cas; Participants: 181 proches aidants de personnes âgées avec trouble cognitif âgées en moyenne de 61 ans; Intervention: méditation sous supervision pendant 4 à 10 semaines, à raison de 15 minutes à 3 heures par rencontre, et incluant des exercices à domicile; Suivi: de 4 semaines à 4 mois.

Déplacement

Chan et al. [2019]. *The Gerontologist*, 59(6), e782-e790. Devis: Méta-analyse de 41 études expérimentales rapportant des données sur les capacités mentales chez les personnes âgées qui font des exercices de corps et d'esprit; Participants: 3551 personnes de plus de 60 ans en bonne santé cognitive ou présentant des troubles neurocognitifs légers; Intervention: Exercices de corps et d'esprit structurés comme de la méditation, du Tai chi ou du Qi qong; Suivi: plus de 12 semaines d'environ 3 à 7 séances par semaine.

Surveiller votre sommeil sans faire de changement

Chances d'améliorer leur sommeil

McCurry et al. [2007]. *Psychol Aging.* 2007;22:18-27. Devis: Revue systématique sans méta-analyse incluant 20 études contrôlées randomisées dont 5 sur la qualité du sommeil. Participants: 214 personnes âgées de 60 ans en moyen. Intervention: Thérapie cognitive comportementale combinée à l'éducation, à l'hygiène du sommeil, au contrôle des stimuli, à la restriction du sommeil, à l'entraînement à la relaxation. Suivi: 4 à 6 semaines.

Samara et al. [2020]. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 142(1): 6-17. Devis: Revue systématique sans méta-analyse incluant 53 études dont 3 sur la qualité du sommeil. Participants: 166 personnes avec des problèmes de sommeil âgées de 75 ans et plus. Intervention: 3 séances d'acupuncture par semaine.



Sivaramakrishnan et al. [2019]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2019;16. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 22 études contrôlées randomisées, dont 20 rapportant un effet sur la qualité du sommeil des personnes âgées; Participants: 1567 personnes de plus de 60 ans en bonne santé; Intervention: Activités corps-esprit comme le yoga, pratiqués sur une base régulière pendant plusieurs semaines; Suivi: Varie de 4 à 28 semaines. La durée d'une séance la plus souvent rapportée était de 60 minutes.

Van Maanen et al. [2016]. Sleep Medicine Reviews. 2016;29:52-62. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 53 études dont 7 rapportant des effets sur la fatigue. Participants: 123 personnes âgées rapportant des problèmes de sommeil ou non. Intervention: Exposition à de la luminothérapie. Suivi: Non-rapporté.

Jespersen et al. [2015]. Cochrane Database Syst Rev. 2015;;2-4. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 6 études expérimentales dont 5 rapportant des données prometteuses sur la qualité du sommeil des personnes qui écoutent de la musique avant de s'endormir; Participants: 264 personnes adultes rapportant de l'insomnie; Intervention: Écouter de la musique pré-enregistrée avec ou sans instructions de relaxation. Suivi: Le suivi variait entre 1 et 2 semaines.

Ferracioli-Oda et al. [2013] PLoS One. 2013;8. Devis: Méta-analyse de 19 études expérimentales dont 14 études rapportant des effets prometteurs de la mélatonine sur la qualité du sommeil. Participants: 1448 adultes et enfants ayant un trouble de sommeil. Intervention: Prise de mélatonine variant de 1 à 5mg par jour. Suivi: Varie de 7 à 126 jours.

Black DS, O'Reilly GA, Olmstead R, Breen EC, Irwin MR. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbance: A randomized clinical trial. JAMA Intern Med. 2015;175(4):494-501. Devis: Essais contrôlés randomisés avec deux groupes parallèles; Participants: 50 personnes âgées souffrant de troubles du sommeil modérés (25 dans chaque groupe). La moyenne d'âge des participants est de 66 ans; Intervention : 2h de pratique de la pleine conscience par semaine; Suivi: 6 semaines

Capacités mentales

Cricco et al. [2001] J Am Geriatr Soc. Sep;49(9):1185-9. Devis: Étude longitudinale de cohorte; Participants: 6444 hommes et femmes de plus de 65 ans; Intervention: Surveillance active; Suivi: Trois temps de mesures durant 1 an.

Risques de chute

Stone et al. [2014]. J Am Geriatr Soc. 2014;62:299-305. Devis: Étude observationnelle prospective; Participants: 3101 hommes vivant dans la communauté et étant âgés d'environ 67 ans; Intervention: Surveillance active; Suivi: Environ 1 an.

Mortalité

Tamakoshi et al. [2004]. Sleep. Feb 1;27(1):51-4. Devis: Étude de cohortes; Participants: Un total de 104,010 personnes âgées entre 40 et 79 ans; Intervention: Surveillance active; Suivi: L'étude a duré un total de 10 ans.

Kripke et al. [2002] Arch Gen Psychiatry. 2002;59:131-6. Devis: Cancer Prevention Study II; Participants: Plus de 1.1 million d'hommes et de femmes âgés entre 30 et 102 ans; Intervention: Surveillance active; Suivi: Environ 6 ans.

Qualité de vie

Schubert et al. [2002] Sleep. 2002;25:889-93. doi:10.1093/sleep/25.8.48. Devis: Étude avec des entrevues sur la qualité de vie et la perte auditive et sensorielle chez les adultes; Intervention: Surveillance active; Suivi: 5 ans.

Indépendance dans les activités de la vie courante

Pourmotabbed et al. [2020] Sleep and Breathing. 1-11. Devis: Revue systématique et méta-analyse de 10 études observationnelles rapportant des données sur la fragilité des personnes âgées; Participants: 41 233 personnes; Intervention: Surveillance active; Suivi: N/A.

