

Bien-être et Sommeil

De bonnes habitudes à prendre...



Ne restez pas avec votre fatigue



Le sommeil se modifie avec l'âge : quelques repères

- L'envie de dormir arrive plus **tôt** donc le réveil est plus **matinal** (parfois confondu avec de l'insomnie).
- Le **temps mis pour s'endormir** est également plus long.
- Le sommeil est plus fragmenté avec des **réveils nocturnes** plus fréquents (souvent le plus désagréable).
- Les besoins en sommeil se répartissent différemment avec des **siestes** plus fréquentes.

Quels sont les symptômes du manque de sommeil ?

Le manque de sommeil entraîne de la **fatigue**, mais pas seulement.

Il peut être associé à :

- Une **somnolence** dans la journée
- Des difficultés d'**attention** et de **concentration**
- De l'**irritabilité**
- Voire des déséquilibres **alimentaires** (grignotage, consommation d'aliments gras ou sucrés pour compenser le manque de sommeil).

Certaines maladies chroniques peuvent perturber mon sommeil, j'en parle à mon médecin.

Vous trouverez dans ce document des conseils simples qui pourront vous aider à retrouver une bonne qualité de sommeil.

Si les symptômes persistent, **parlez-en à votre médecin traitant.**

Équipe Mobile Gériatrique –
Plateforme Ambulatoire du Vieillissement « PAVie »
CHRU de Tours, Hôpital Bretonneau – 37044 Tours Cedex 9
☎ 02.47.47.37.13 – 02.47.47.97.02

PAVie
Plateforme
Ambulatoire du Vieillissement
CHRU
HÔPITAUX DE TOURS



DANS LA JOURNEE

- Je me lève à heure **fixe**
- Je ne dors pas plus **de 30 minutes** en journée
- Je profite de la **luminosité** naturelle surtout le matin
- Je mange à heure **régulière**
- Je reste **actif**
- Si je peux, je ne reste pas enfermé chez moi et je vois du **monde**.

DANS LA SOIREE

- J'évite les boissons **excitantes** de type café, thé, alcool...**après 17h**
- Je dîne pour éviter les **fringales** nocturnes
- Certains **médicaments** peuvent m'empêcher de dormir, j'en parle à mon médecin traitant, et respecte les horaires de prise.

AU COUCHER

- Je me couche à heure **fixe**
- J'évite les **écrans** 2h avant de dormir.
- Je favorise les **activités relaxantes** (lecture, musique douce...)
- Je respecte les **conditions** d'une bonne nuit (rideaux, silence, température, vessie vide...)