

AGE ET SOMMEIL

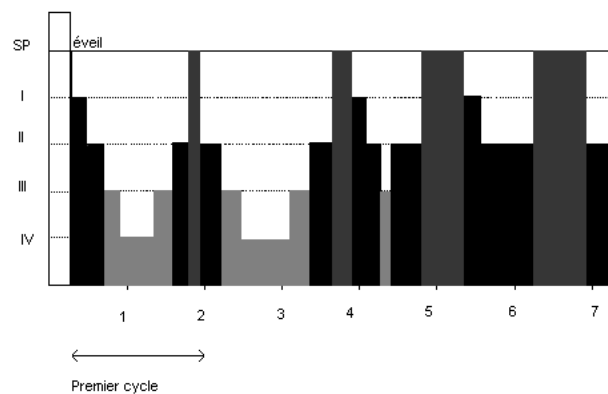
LE SOMMEIL

- Le sommeil normal
- Les variations avec l'âge
- Les troubles du sommeil
- Les thérapeutiques du sommeil

LE SOMMEIL NORMAL

- Les cycles du sommeil
- L'endormissement
- La durée du sommeil
- Les phases du sommeil
- Les outils d'exploration du sommeil

LES CYCLES DU SOMMEIL



REGULATION DU SOMMEIL

- Synchronisateurs externes
 - Socio - prof
 - Alt. Jour / nuit – Gl. Pinéale – Mélatonine
- Syst. Circadien Endogène
 - Temp.
 - Cortisol
- Noyau Supra Chiasmatic (P.M.)

Variation de température

- Élévation matinale
- Chute à 12 H
- Remontée à 13 H jusqu'à 20 H puis chute

LES OUTILS D'EXPLORATIONS DU SOMMEIL

- Agenda du sommeil
- Actimètre
- Polysomnographie

LES VARIATIONS AVEC L'AGE

- Le sommeil nocturne
- La sieste

LE SOMMEIL NOCTURNE

- Sommeil léger augmente jusqu'à 60 ans
- Sommeil profond diminue jusqu'à 90 ans
- Sommeil paradoxal stable

LE SOMMEIL NOCTURNE

- Capacité à rester endormi diminuée
- Nombre et durée des réveils augmentés
 - Eveils (20 – 30 ans) = 5 – 19 mn
 - Eveils (50 – 80 ans) = 48 – 120 mn
- Capacité à s'endormir stable
- Index d'efficacité du sommeil diminué

LA SIESTE

- Temps de sommeil / 24 h non modifié
- Fréquence des siestes augmentée

LES TROUBLES DU SOMMEIL

- L'insomnie
- Le syndrome d'apnée du sommeil
- Les mouvements périodiques des jambes

INSOMNIE

- Définition
- Savoir reconnaître la plainte
- Causes des insomnies
 - Essentielle
 - Dépression
 - Environnementale
 - Pathologies intercurrentes

SYNDROME D'APNEE DU SOMMEIL

- 4% de la population
- 90% d'hommes
- Ronflement + somnolence diurne
- Diagnostic: enreg. polysomnographique

MOUVEMENTS PERIODIQUES DES JAMBES

- 6% de la population
- Flexion puis extension du membre inf.
- Fréquence augmente avec l'âge (20% après 80 ans)
- Enreg. polysomnographique
- Facteurs favorisants:
 - Hérité (50 %)
 - Parkinson
 - Bronchite chronique

THERAPEUTIQUES DU SOMMEIL

- Traitements étiologiques
- Hygiène du sommeil
- Traitements non médicamenteux
 - Relaxation
 - Restriction du temps passé au lit
- Traitements médicamenteux