



# Le sommeil après *65 ans*

*Ce qui change, ce qui inquiète à tort, ce qui aide vraiment.*

---

« Je dors mal », « Je me réveille à 4 h du matin », « Je ne fais plus de vraies nuits » — c'est l'une des plaintes les plus fréquentes en consultation après 65 ans. Une grande partie de ces difficultés correspond en réalité à l'**évolution normale du sommeil**, pas à une pathologie. Cette fiche fait le tri.

## AU SOMMAIRE

- 01 Ce qui change physiologiquement

---

- 02 Les idées reçues à oublier

---

- 03 Ce qui mérite vraiment une consultation

---

- 04 L'hygiène du sommeil adaptée

CHAPITRE 01

# Ce qui change physiologiquement

*Le sommeil évolue avec l'âge. Ce n'est pas une dégradation, c'est une évolution.*

Caractéristique	Adulte jeune	Après 65 ans
Durée totale	7-8 h	6-7 h
Endormissement	Rapide	Un peu plus long (20-30 min)
Sommeil profond	1,5-2 h	30 min-1 h
Réveils nocturnes	0-1	2-4 (souvent oubliés)
Réveil matinal	Vers 7-8 h	Plus précoce (5-6 h)
Sieste	Rare	Fréquente, plutôt utile

L'horloge biologique **s'avance physiologiquement** avec l'âge — on s'endort plus tôt, on se lève plus tôt. C'est normal et ne nécessite aucune correction.

CHAPITRE 02

# Les idées reçues à oublier

*Les croyances qui aggravent l'inquiétude — et l'insomnie.*

<p>CE QU'ON ENTEND</p> <p>« <i>Il faut absolument 8 heures de sommeil</i> »</p>	<p>CE QU'ON SAIT</p> <p>Le besoin diminue avec l'âge. 6 à 7 h suffisent souvent. Ce qui compte : la forme du lendemain, pas le chiffre.</p>
<p>CE QU'ON ENTEND</p> <p>« <i>Si je me réveille la nuit, c'est anormal</i> »</p>	<p>CE QU'ON SAIT</p> <p>Faux. Tout le monde se réveille brièvement plusieurs fois par nuit — c'est juste plus marqué et mieux mémorisé après 65 ans. Si on se rendort vite, ce n'est pas une insomnie.</p>

<b>CE QU'ON ENTEND</b> <i>« La sieste m'empêche de dormir la nuit »</i>	<b>CE QU'ON SAIT</b> Une sieste courte (< 30 min) avant 15 h est <b>bénéfique</b> chez la personne âgée : récupération cognitive, cardiovasculaire. Seules les siestes longues posent problème.
<b>CE QU'ON ENTEND</b> <i>« Je dois rester au lit même si je ne dors pas »</i>	<b>CE QU'ON SAIT</b> Au contraire : rester éveillé(e) au lit affaiblit l'association lit = sommeil. Si on ne dort pas après 20 minutes, mieux vaut se lever, faire une activité calme.

## CHAPITRE 03

## Ce qui mérite vraiment une consultation

*Tout n'est pas physiologique. Voici ce qui doit alerter.*

- **Somnolence diurne importante** qui empêche les activités, endormissements involontaires devant la télévision, au volant.
- **Ronflements forts avec pauses respiratoires** rapportées par l'entourage — fréquent et souvent négligé après 70 ans.
- **Mouvements anormaux des jambes** la nuit, sensations désagréables empêchant l'endormissement (SJSR).
- **Comportements moteurs** pendant le sommeil : parler, se lever, donner des coups (peut être un trouble du comportement en sommeil paradoxal — à explorer rapidement, lié à des pathologies neurodégénératives).
- **Réveil très précoce avec impossibilité de se rendormir**, tristesse, perte de plaisir — recherche d'une dépression.
- **Utilisation chronique de somnifères** — un sevrage progressif est presque toujours possible et fortement souhaitable (chutes, troubles mémoire).

## CHAPITRE 04

# L'hygiène du sommeil adaptée

*Quelques règles modifiées par rapport à l'adulte jeune.*

- 01 **Heure de lever fixe** sept jours sur sept — toujours la règle la plus puissante.
- 02 **Lumière du matin** : sortir au moins 20-30 min dehors le matin (ou s'installer près d'une fenêtre).
- 03 **Activité physique en journée** : marche, gymnastique douce, jardinage. L'inactivité aggrave l'insomnie.
- 04 **Sieste utile** : 20-30 min après le déjeuner, pas plus tard que 15-16 h.
- 05 **Pas de caféine après le déjeuner.**
- 06 **Dîner léger** : les troubles digestifs aggravent l'insomnie.
- 07 **Chambre fraîche** (16-18 °C), obscurité, silence.
- 08 **Éviter les boissons** dans les 2 h avant le coucher (nycturie).

## Notes personnelles

Observations, questions à poser, événements particuliers à signaler en consultation.

---

---

---

---

*Bien dormir après 65 ans, c'est accepter le sommeil de son âge — plus léger, plus précoce, plus fragmenté. Et identifier ce qui, dans la nuit, n'est pas normal.*