

Les conseils de santé du Réseau Axe

Le sommeil du sujet âgé

Chaque mois, en partenariat, avec le RÉSEAU AXE, nous vous proposons dans les pages de VERSANT CORSE, une rubrique qui a pour objet d'apporter des informations de santé aux seniors mais aussi à leur entourage

Le sommeil du sujet âgé présentant un vieillissement normal ne subit pas de modification physiologique majeure dans son organisation globale avec cependant une diminution significative du sommeil lent profond qui disparaît chez les grands vieillards sans conséquence néfaste apparente dans leur comportement quotidien. On note toutefois une tendance au raccourcissement progressif de la durée totale du sommeil et à une modification de sa répartition sur les 24 h avec un lever plus tardif (9-10h) malgré un réveil effectif plutôt précoce (5-7h), la pratique très fréquente de la sieste et une heure de coucher avancée (21-22h) qui constituent un processus « d'avance de phase » par rapport aux rythmes usuels de l'adulte actif.

Des horaires fixes et activité physique

Les recommandations utiles pour conserver le plus longtemps possible une bonne qualité et efficacité du sommeil consistent à : conserver au maximum ses horaires anciens de coucher/lever. Limiter les assouplissements itératifs dans la journée avec une sieste post prandiale ne dépassant pas 1h30, avoir une ac-



PATRICE LAPOIRIE

tivité physique régulière et adaptée si possible au grand air et surtout à la lumière, une alimentation adaptée aux besoins physiologiques. Des activités intellectuelles et sociales individuelles ou en groupe soutenues, accepter sans angoisse les fluctuations de qualité et de quantité de son sommeil sans recourir aux psychotropes dont on connaît le caractère délétère sur la vigilance et la mémoire et sont responsables de 80 % des chutes graves chez les personnes âgées, enfin dépister les apnées du sommeil qui atteignent 10 % de la population après 60 ans et augmentent significativement les facteurs de risque d'hypertension, d'atteinte coronarienne et d'accidents vasculaires cérébraux. Dans le vieillissement pathologique qui précède souvent la démence si le décès ne survient pas avant du fait des multiples pathologies, le sujet va voir son sommeil se dégrader rapidement au plan de la structure et de l'efficacité.

Utilisation des antalgiques et des psychotropes

Les différents troubles somatiques inhérents aux pathologies

du grand âge (rhumatismales, cardiovasculaires, carcinologiques, dégénératives diverses) avec leur cortège de douleurs chroniques, de dysfonctionnements invalidants divers, de perte d'autonomie et de sentiment de perte de dignité avec sa réaction dépressive, vont précipiter la dégradation de l'organisation du sommeil déjà fragilisée naturellement par l'avancée en âge.

Les mécanismes décrits précédemment s'accroissent et s'amplifient aggravés par les souffrances et les différents traitements qui fractionnent et détruisent la continuité du sommeil favorisant la dégradation des fonctions intellectuelles.

L'usage adapté et individualisé des antalgiques et des psychotropes, l'adaptation du couchage et de l'environnement, l'information et les aides à l'entourage permettront pendant quelque temps de limiter ces dégâts qui favorisent l'évolution démentielle.

Cet état ultime de la démence est caractérisé par une destruction quasi complète du rythme veille/sommeil qui perd son organisation circadienne (sur 24h) et devient totalement anarchique.

Tout peut se voir à ce stade-là : du sommeil cataleptique de plusieurs jours du grabataire à la déambulation ininterrompue avec fugues ou agitation violente voire actes médico-légaux ; ensemble de troubles sur lesquels les différents traitements n'ont aucune efficacité reconnue voire aggravent les choses.

A cette étape de l'évolution le maintien en milieu familial entraîne des difficultés vite insurmontables malgré les différentes assistances médico sociales mises en jeu et peut mettre en péril l'équilibre de tout un groupe familial.

La décision du placement en institution en s'emancipant de la culpabilité névrotique de « l'abandon du parent » s'impose alors comme la seule solution raisonnable et éthique tout en apportant au dément les soins et l'assistance que sa dépendance nécessite et auxquels il a droit.

Le réseau de gérontologie AXE, reste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

RESEAU DE GERONTOLOGIE AXE - 6, bd Fred-Scamaroni 20000 Ajaccio

Tél./fax : 04.95.22.45.73

mail :

association.axe@wanadoo.fr

www.axe-gerontologie.com

