

Âge et sommeil



Sommaire

Dans ce chapitre :

Les modifications
et troubles du
sommeil 119

Conseils pour
améliorer son
sommeil 120

Âge et sommeil

Bien dormir est une véritable chance. Chez la plupart des gens, cette aptitude diminue avec l'âge. De plus courte durée, le sommeil devient aussi plus superficiel, et est donc plus facilement perturbé. Comment recouvrer un sommeil de qualité ?



Quels sont les médicaments que je prends pour dormir ? Mon médecin en est-il informé ?

Quels sont les conseils que je pourrais mettre en pratique pour améliorer la qualité de mon sommeil ?

Conseils pour améliorer son sommeil

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières.
- Instaurez un rituel d'endormissement. Celui-ci peut consister à boire une tisane, faire une promenade, écrire son journal intime, lire un texte incitant à la méditation, écouter une musique apaisante...
- Veillez à ce que la température de votre chambre à coucher ne soit pas trop élevée. Aérez la pièce avant d'aller au lit.
- Si vous faites une sieste après le repas de midi, ne la prolongez pas au-delà d'une demi-heure.
- Veillez à être suffisamment occupé, sans toutefois vous surmener. Un emploi du temps varié a un effet salutaire.
- Entretenez des contacts sociaux stimulants et veillez à faire suffisamment d'exercice physique.
- Libérez-vous de vos préoccupations en vous réservant du temps pendant la journée pour trouver des solutions à vos problèmes. Discutez-en avec des personnes en qui vous avez confiance.
- Renoncez au café et à l'alcool.
- Accordez-vous un repas du soir léger et digeste, espacé de quatre heures au moins de l'heure du coucher.
- Pratiquez le matin les activités les plus exigeantes sur le plan physique ou intellectuel.

Important : Si vous ne parvenez pas à vous endormir à l'heure souhaitée ou si votre temps de sommeil n'est pas aussi long que vous le souhaitez, essayez de ne pas vous énerver ou de ne pas vous en inquiéter. Le sommeil ne se commande pas. Il doit venir de lui-même. Si ce n'est pas le cas, levez-vous et faites quelque chose qui vous procure du plaisir et vous détende jusqu'à ce que vous ressentiez la fatigue. Buvez une tasse de lait chaud ou une tisane tranquillisante, plongez vos jambes jusqu'aux genoux dans un bain d'eau froide ou prenez un bain de pied décontractant. Peut-être avez-vous aussi des musiques et des lectures qui favorisent l'endormissement ?

Il peut s'avérer utile de tenir un journal de bord, dans lequel vous consignerez l'action de tel ou tel rituel, la durée ainsi que la qualité de votre sommeil. Nombre de personnes âgées dorment davantage qu'elles le croient. En reportant exactement les heures d'endormissement et de réveil, vous serez peut-être surpris de la durée de votre sommeil. N'oubliez pas de comptabiliser la sieste de midi.