

A 100 ans, comment dort-on à la maison ? En institution ?

On comptait plus de 200 centenaires en 1950, ils sont 14 944 en 2010.

Le sommeil du sujet très âgé au-delà de 90 ans est peu évalué et pourtant cette population augmente rapidement et la qualité de vie est liée à la conservation d'un rythme veille-sommeil structuré.

L'INSV s'est intéressé à 10 centenaires à domicile par le biais de l'enquête INSV/BVA/MGEN et 8 centenaires d'une institution suivis par un actimètre (petit capteur placé au poignet qui détecte les mouvements)

Focus sur le sommeil de 10 centenaires à domicile

Enquête INSV / BVA / MGEN 2010

Longue vie, longue nuit

- Les centenaires déclarent dormir en moyenne 9h49 la semaine et 10h le week-end
- 8 centenaires sur 10 dorment autant qu'ils le souhaitent.
- Ils se couchent à 21h12 et éteignent la lumière 42 minutes plus tard, soit à 21h54. Ils mettent ensuite 12 minutes pour s'endormir.
- 8 centenaires sur 10 se réveillent la nuit. Le nombre moyen de réveils s'élève à 3,1 par nuit et dure environ 23 minutes.
- Les centenaires se réveillent en moyenne à 7h30 et se lèvent à 8h15.
- Ils font la sieste tous les jours (9 centenaires sur 10), à 13h, pendant 53 minutes.

Cependant les centenaires se plaignent de troubles du sommeil (7/10) et surtout d'insomnie (5/10). 4 centenaires sur 10 utilisent un moyen pour améliorer leur sommeil : somnifère (3), tisanes (3). 6 centenaires sont considérés comme somnolents (score Epworth > 11)

Focus sur le sommeil de 8 centenaires vivant dans une institution

Données recueillies par un système d'actimétrie*

Maintien d'un rythme veille-sommeil structuré

Deux grands types de population pour un même niveau de dépendance (personne en fauteuil ou alitée et plus ou moins désorientée) peuvent être observés :

→ les personnes dont le rythme veille - sommeil reste encore bien structuré avec des heures de coucher et de lever stable d'un jour sur l'autre.

→ les personnes dont le rythme apparaît très déstructuré sans différenciation réelle de la période diurne et nocturne d'un jour à l'autre

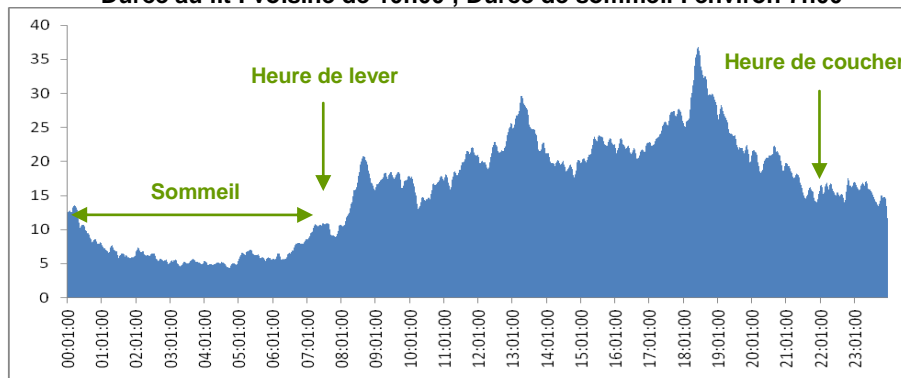
L'horloge biologique peut donc garder une fonctionnalité correcte y compris chez des personnes très âgées, plus que centenaires.

La moyenne globale de l'actimétrie de 8 « centenaires » (exemple ci-dessous) montre la persistance, en général, d'un rythme structuré avec une période de sommeil nocturne respectée. Même s'il existe de grandes variations entre les centenaires en institution, dans l'ensemble, la durée de sommeil est donc plutôt satisfaisante, mais moindre qu'à domicile. En revanche, le temps passé au lit est comparable aux centenaires à domicile.

Exemple : Moyenne du rythme de 8 personnes entre 97 et 106 ans dans une institution.

Heure de coucher : voisine de 22h00 ; Heure de Lever : entre 7 et 8h00

Durée au lit : voisine de 10h00 ; Durée de sommeil : environ 7h00



* Le rythme activité-repos est plus difficile à apprécier chez les personnes en institution car lié à l'organisation de la structure d'accueil. Les enregistrements actimétriques présentent l'intérêt d'estimer le rythme propre de chaque individu.

L'INSV remercie la société **Vivago** d'avoir mis à sa disposition les données recueillies par ses actimètres.