

QUELQUES CHIFFRES

- ➔ Seulement 10 à 20% des troubles du sommeil en population générale seraient de vraies insomnies.
- ➔ Un tiers des personnes âgées de plus de 65 ans, soit près de 3,5 millions de personnes, et près de 40% des plus de 85 ans consomment de façon régulière des somnifères (benzodiazépines et médicaments apparentés).
- ➔ Plus de la moitié de ces traitements ne serait pas appropriée, les vraies insomnies étant rares chez la personne âgée.
- ➔ La durée d'exposition moyenne constatée aux somnifères est de 7 mois, or la durée de prescription maximale recommandée pour un somnifère est de 30 jours.

Sources : Chiffres repères 2011, HAS/CNAMTS/RSI/MSA/INVS - « Etat des lieux de la consommation des benzodiazépines en France » ANSM Janvier 2012

CONTRIBUTEURS

Plateforme professionnelle HAS PMSA « Prescription médicamenteuse chez le sujet âgé et prévention de la iatrogénie »

Haute Autorité de Santé – Direction de l'Amélioration de la Qualité et de la Sécurité des Soins

Service Programmes Pilotes Impact Clinique (SPPIC)

Armelle LEPPERRE DESPLANQUES, chef de service, Nathalie RIOLACCI, adjoint chef de service

Sylvie ROYANT PAROLA, chargée de projet

Carole MICHENEAU, chef de projet Programme Pilote AMI PMSA, Marie ERBAULT, chef de projet

Haute Autorité de Santé – Service Presse

Florence GAUDIN, chef de service, Audrey SALFATI, attachée de presse

Haute Autorité de Santé – Direction la Communication et de l'Information au Public

Service Communication Institutionnelle : Laetitia DE BELER, Chargée de communication

Service Documentation et Information du Public : Valérie COMBE, Maquettiste-Infographiste

© Haute Autorité de Santé – Janvier 2013

AMELIORATION DE LA QUALITE ET DE LA SECURITE DES SOINS

DOCUMENT
PATIENT/AIDANT

Être senior et mieux dormir



➔ Retrouver un sommeil de qualité

➔ Arrêter les somnifères

C'EST POSSIBLE !

J'ai du mal à dormir

Le sommeil évolue tout au long de la vie

Avec l'âge, il est normal que votre sommeil se modifie : plus entrecoupé, moins profond

Vous pouvez l'améliorer par des moyens simples, sans médicament

Je prends des somnifères

Attention ! Ce ne sont pas des médicaments anodins

Ils ont souvent des effets indésirables (troubles de la mémoire, chutes, dépendance...)

Ils induisent un sommeil moins réparateur que le sommeil naturel

Leur efficacité diminue au fur et à mesure du temps

Les troubles du sommeil,

➔ **parlez-en** à votre médecin ou votre pharmacien

Rendez-vous sur www.has-sante.fr & 



ARRETEZ LES SOMNIFERES, C'EST POSSIBLE !

Un arrêt progressif associé à un suivi médical permet de se passer petit à petit des somnifères en toute sécurité

Il permet de retrouver un sommeil naturel plus récupérateur, même s'il est plus court ou plus fractionné

Il diminue les risques liés aux somnifères et leurs conséquences notamment en termes d'accidents de la voie publique, d'hospitalisation ou de perte d'autonomie

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Se lever et se coucher à des horaires réguliers

Maintenir des activités régulières

- Avoir une activité physique ou mobilisation dès le matin
- Eviter l'activité physique le soir



S'exposer à la lumière



- S'exposer à la lumière naturelle le matin en ouvrant les volets de la chambre
- Réaliser des sorties à l'extérieur dans la journée si possible

Aménager la chambre en respectant certains pré-requis

- Une chambre tempérée : température entre 18°C et 20°C
- Un lit confortable réservé au sommeil



Favoriser une alimentation et des habitudes saines



- Prendre ses repas à des heures régulières
- Privilégier des repas légers le soir, mais contenant des sucres lents
- Eviter les excitants en fin d'après midi (café, thé, alcool,..)
- Eviter de regarder la télévision ou un écran d'ordinateur juste avant de se coucher
- En cas d'éveil dans la nuit, privilégier une activité calme, lire, écouter la radio, dans le lit en position demi-assise, ou en se levant et en allant dans une pièce voisine pour faire autre chose

Pour les personnes alitées la majorité du temps :

- Remplacer l'activité physique par des séances de kinésithérapie régulières
- Favoriser un bon éclairage de la pièce, en ouvrant les volets, mais aussi un éclairage artificiel important dans la journée
- Regarder la télévision dans une autre position que couché (position assise dans un fauteuil, demi-assise dans le lit...)