

# Troubles du sommeil chez les aînés

Célyne H. Bastien, Ph.D.

Professeur Titulaire, École de psychologie  
Laboratoire de Neurosciences comportementales  
(Sommeil et Potentiels Évoqués)

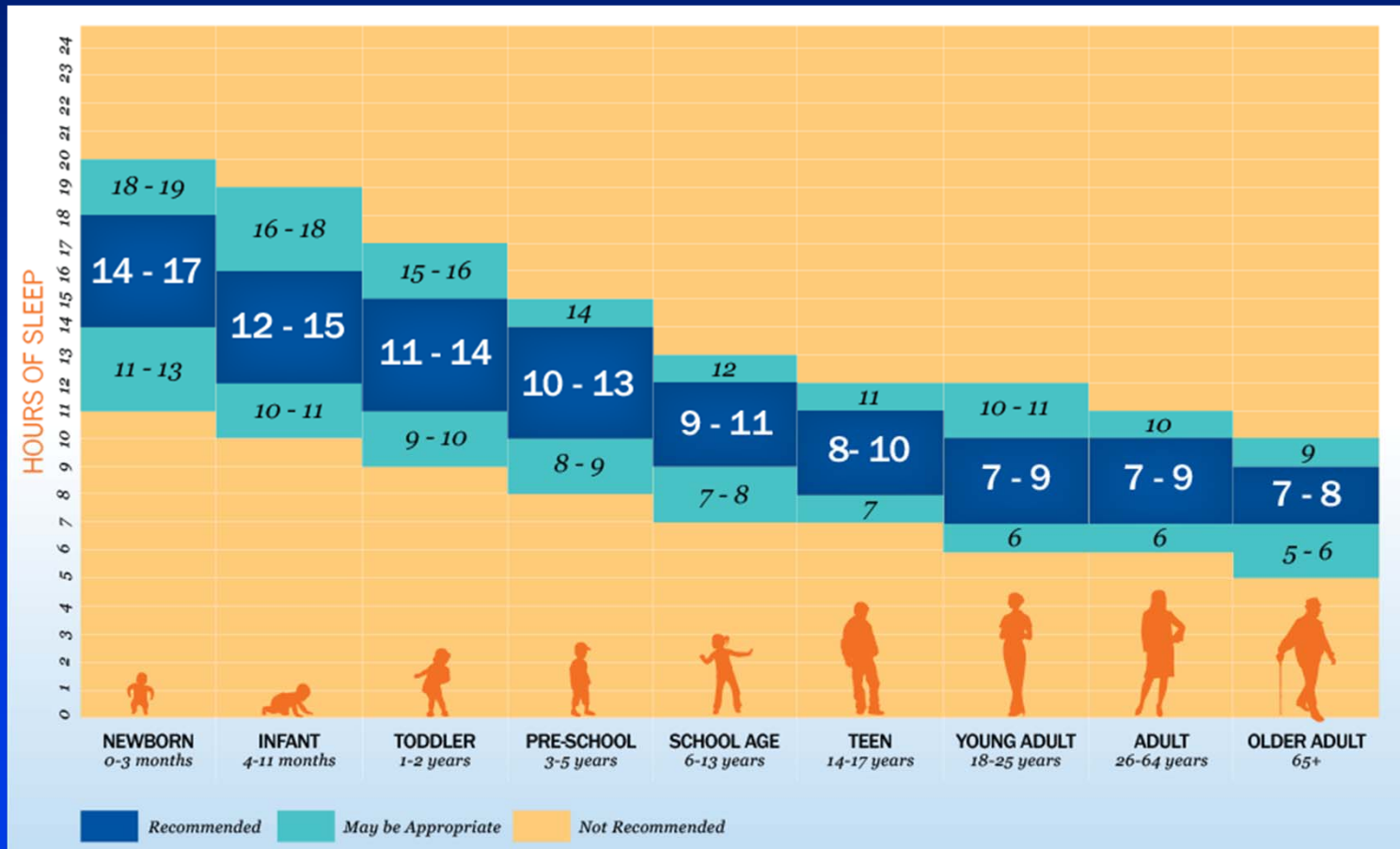


UNIVERSITÉ  
LAVAL

# Principaux troubles du sommeil

- Insomnie
- Apnée (centrale et obstructive)
- Trouble comportemental en sommeil paradoxal

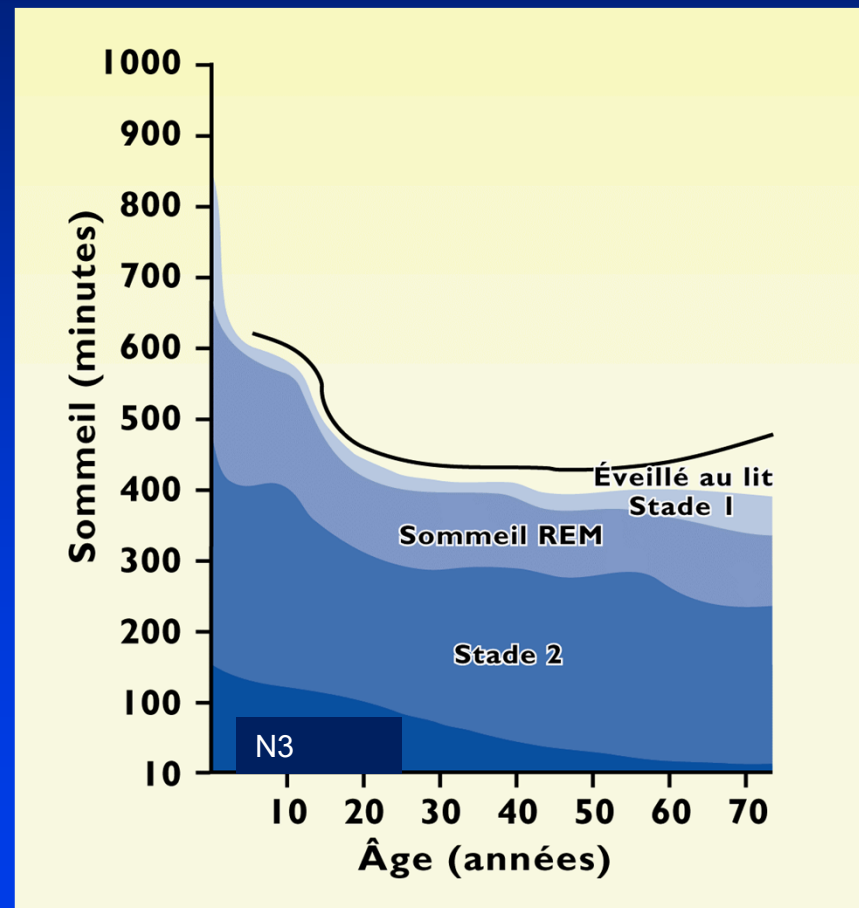
# Besoins de sommeil



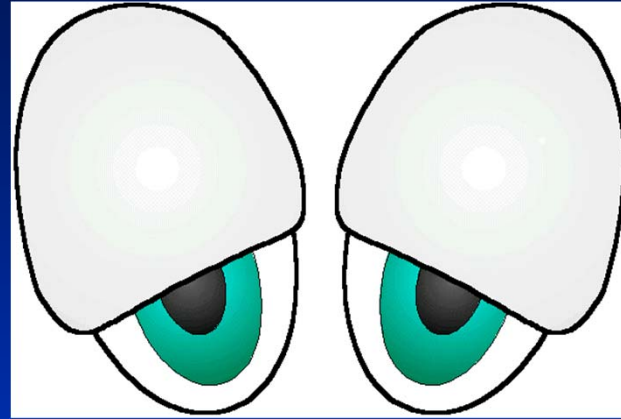
# Bref, avec l'âge...

La durée du sommeil de nuit diminue  
Le sommeil est plus fragmenté  
Le sommeil est moins «profond»  
Le sommeil est initié plus tôt

- ↗ Temps pour s'endormir
- ↗ Réveils nocturnes
- ↗ Siestes



# Conséquences des troubles du sommeil



- Fatigue et somnolence diurne
- Augmentation de la présence de comorbidité psychologique et médicale (ex. dépression, anxiété, 'haute pression', diabète, etc)
- Diminution de la qualité de vie



### AGENDA DU SOMMEIL

NOM: \_\_\_\_\_ Semaine du: \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

	Exemple	Mercredi matin, je complète ici	Jeudi matin, je complète ici	Vendredi matin, je complète ici	Samedi matin, je complète ici	Dimanche matin, je complète ici	Lundi matin, je complète ici	Mardi matin, je complète ici
	Mardi 25/03	Mardi /	Mercredi /	Jeudi /	Vendredi /	Samedi /	Dimanche /	Lundi /
1. Hier, j'ai fait la sieste entre ____ et ____ (Notez l'heure de toutes siestes).	13h50 à 14h30							
2. Hier, j'ai pris ____ mg de médicament et/ou ____ oz d'alcool pour dormir.	Halcion 0,125 mg							
3. Je me suis couché(e) à ____ hres et j'ai éteint les lumières à ____ hres.	22h45 23h15							
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi(e) en ____ min.	40 min.							
5. Mon sommeil a été interrompu ____ fois. (Spécifiez le nombre total d'éveils).	3							
6. Mon sommeil a été interrompu ____ min. (Spécifiez la durée de chaque période d'éveil).	10 5 45							
7. Cette nuit, je me suis levé ____ (Indiquez le nombre de fois où vous avez quitté le lit)	3							
8. Ce matin, je me suis réveillé(e) à ____ hres (Notez l'heure du dernier réveil).	6h15							
9. Ce matin, je me suis levé(e) à ____ hres (Spécifiez l'heure).	6h40							
10. Au lever ce matin, je me sentais ____ (1 = épuisé(e), 5 = reposé(e)).	2							
11. Dans l'ensemble, mon sommeil de la nuit dernière a été ____ (1 = très agité, 5 = très profond).	3							



# L'insomnie



# Insomnie

## Prévalence

- 30 à 48 % = occasionnelles
- 9 à 12% = chroniques
- Qui?
- Comorbidité?

## Nature de la plainte

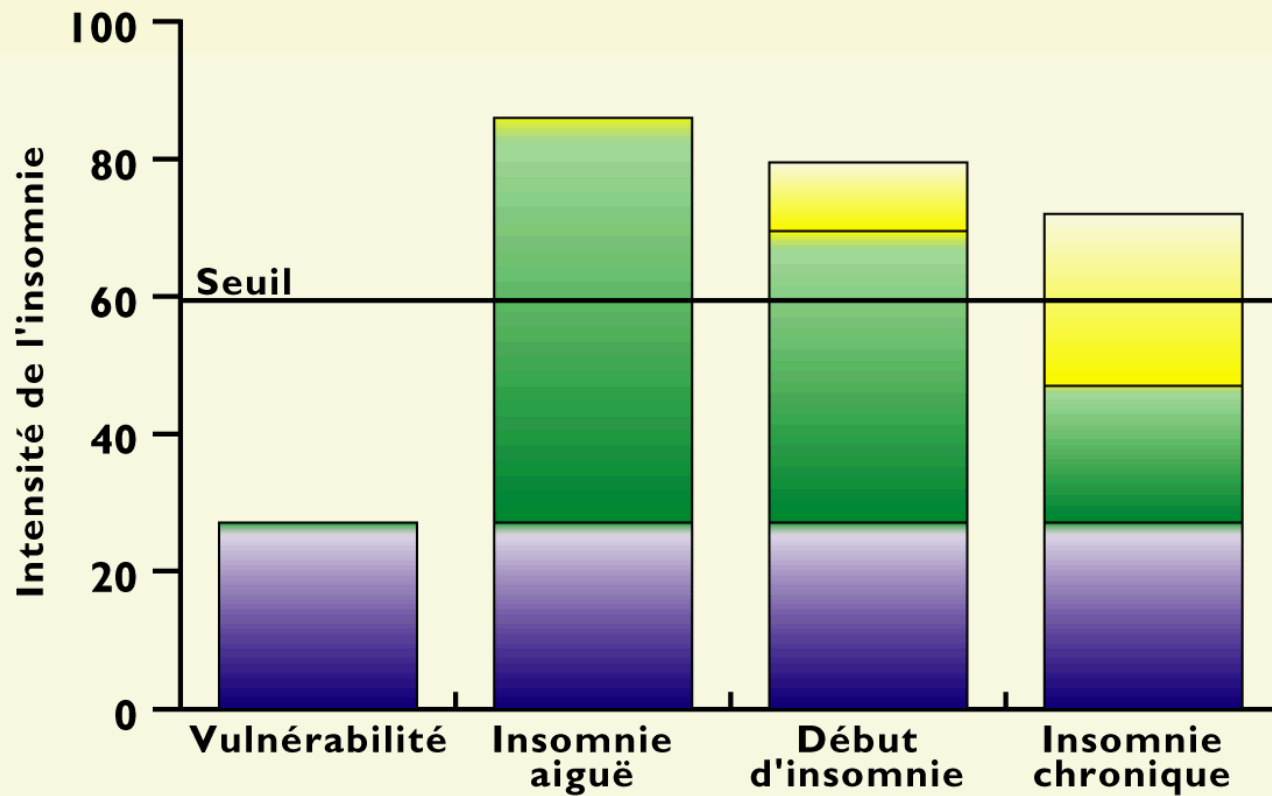
- Difficultés d'initiation du sommeil
- Réveils nocturnes fréquents/prolongés
- Réveil matinal prématuré
- Mixtes
- Critère de 30 minutes





# Histoire Naturelle de l'Insomnie

- Facteurs prédisposants
- Facteurs précipitants
- Facteurs perpétuants



# Désordre d'insomnie (DSM-5)

- Fréquence > 3 nuits/semaine (opportunité)
- Durée > 3 mois
- Séquelles diurnes et détresse émotionnelle
- Ne résulte pas d'une condition médicale, de médicaments ou d'abus de substances
- Ne se présente pas exclusivement durant le cours d'un autre trouble du sommeil ou d'une psychopathologie

ISI et entrevue diagnostique

## AGENDA DU SOMMEIL

NOM: \_\_\_\_\_

Semaine du: \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

	Exemple	<u>Mercredi</u> <u>matin, je</u> <u>complète</u> <u>ici</u>	<u>Jeudi</u> <u>matin, je</u> <u>complète</u> <u>ici</u>	<u>Vendredi</u> <u>matin, je</u> <u>complète</u> <u>ici</u>	<u>Samedi</u> <u>matin, je</u> <u>complète</u> <u>ici</u>	<u>Dimanche</u> <u>matin, je</u> <u>complète</u> <u>ici</u>	<u>Lundi</u> <u>matin, je</u> <u>complète</u> <u>ici</u>	<u>Mardi</u> <u>matin, je</u> <u>complète</u> <u>ici</u>
	Mardi 25/03	Mardi /	Mercredi /	Jeudi /	Vendredi /	Samedi /	Dimanche /	Lundi /
1. Hier, j'ai fait la sieste entre _____ et _____ (Notez l'heure de toutes siestes).	13h50 à 14h30							
2. Hier, j'ai pris _____ mg de médicament et/ou _____ oz d'alcool pour dormir.	Halcion 0,125 mg							
3. Je me suis couché(e) à _____ hres et j'ai éteint les lumières à _____ hres.	22h45 23h15							
4. Après avoir éteint les lumières, je me suis endormi(e) en _____ min.	40 min.							
5. Mon sommeil a été interrompu _____ fois. (Spécifiez le nombre total d'éveils).	3							
6. Mon sommeil a été interrompu _____ min. (Spécifiez la durée de chaque période d'éveil).	10 5 45							
7. Cette nuit, je me suis levé _____ (Indiquez le nombre de fois où vous avez quitté le lit)	3							
8. Ce matin, je me suis réveillé(e) à _____ hres (Notez l'heure du dernier réveil).	6h15							
9. Ce matin, je me suis levé(e) à _____ hres (Spécifiez l'heure).	6h40							
10. Au lever ce matin, je me sentais _____ (1 = épuisé(e), 5 = reposé(e)).	2							
11. Dans l'ensemble, mon sommeil de la nuit dernière a été _____ (1 = très agité, 5 = très profond).	3							

Calcul efficacité

Patrons du  
sommeil

Causes...

Comment  
traite-t'on  
l'insomnie?

## La cause sous-jacente:

- Traitement comportemental-cognitif de l'insomnia (TCC-I)
- Réduction du stress par la pleine conscience (mindfulness)
- Médications (benzo- ou non-benzodiazépines, AD, DORAs)



## TCC-I

- Traitement de 1ere ligne - 2-8 sessions
- But: replacer les comportements et pensées avec des strategies visant à optimiser, regagner confiance et restructurer le sommeil:
  - Contrôle par le stimulus/conditionnement
  - Restriction du sommeil
  - Hygiène du sommeil
  - Relaxation
  - Distortions cognitives et croyances erronées à propos du sommeil

## Est-ce que vous ou votre partenaire avez remarqué un des phénomènes suivants?

- Difficulté à respirer et/ou pause dans la respiration
- Souffle court
- Ronflement
- Maux de tête matinaux
- Douleur à la poitrine
- Bouche sèche
- Changer de position souvent ou bouger souvent les membres

**APNÉE**



# Syndrome d'apnée

Caractérisé par un arrêt ou une diminution de l'effort ventilatoire pendant le sommeil associé à une désaturation en oxygène

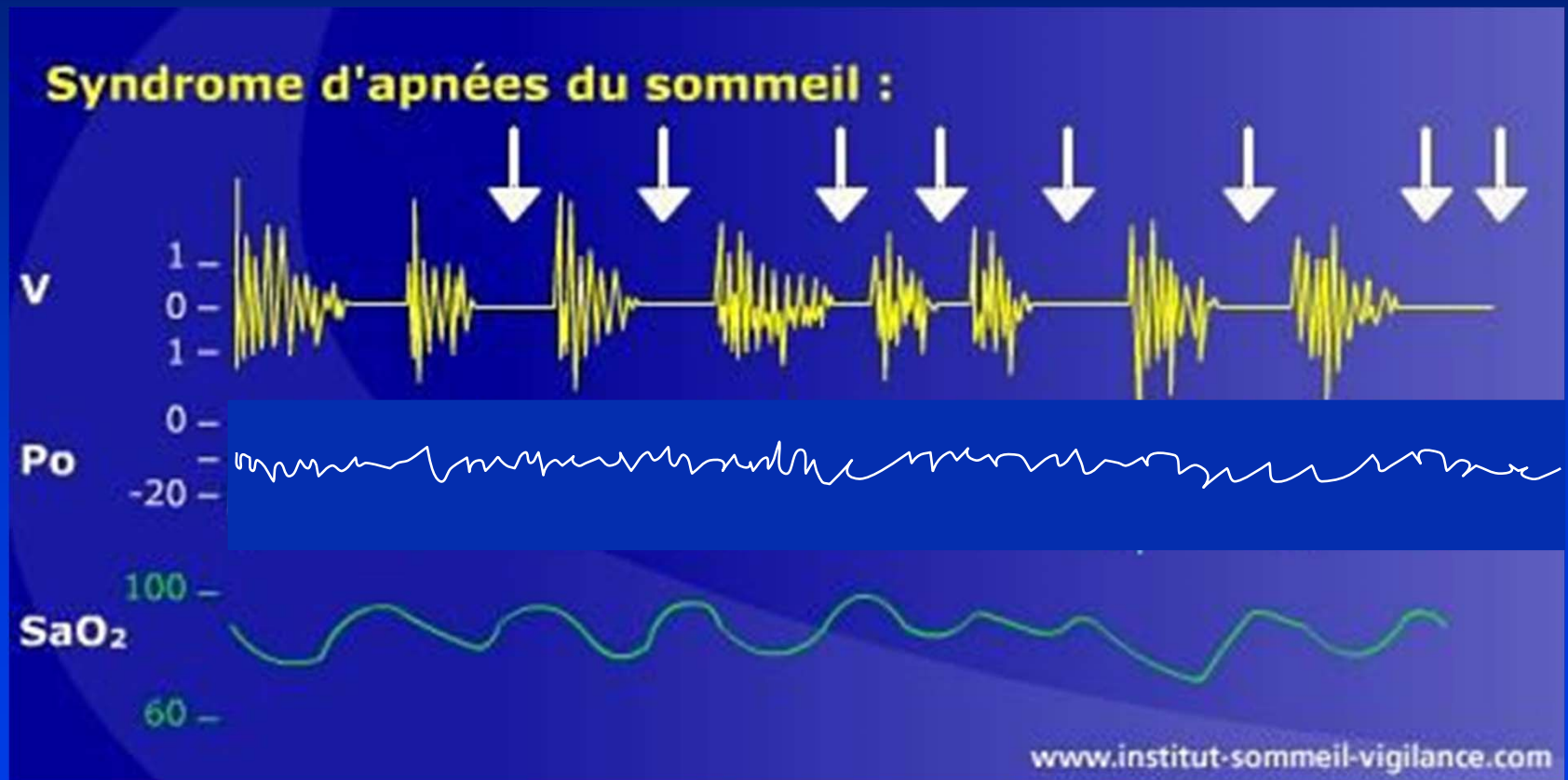
10 à 18% de la population adulte  
Hommes de 50 ans et plus...

# Trois types d'apnée

- Centrale
- Obstructive
- Mixte (combine Centrale et Obstructive)

# Syndrome d'apnée centrale

Le cerveau ne commande pas le message de respirer



Syndrome d'apnées du sommeil: interruption répétée de la respiration (V), et la chute de l'oxygène dans le sang (SaO<sub>2</sub>) qui en résulte. Aucun effort ventilatoire...

# Critères diagnostiques d'apnée centrale

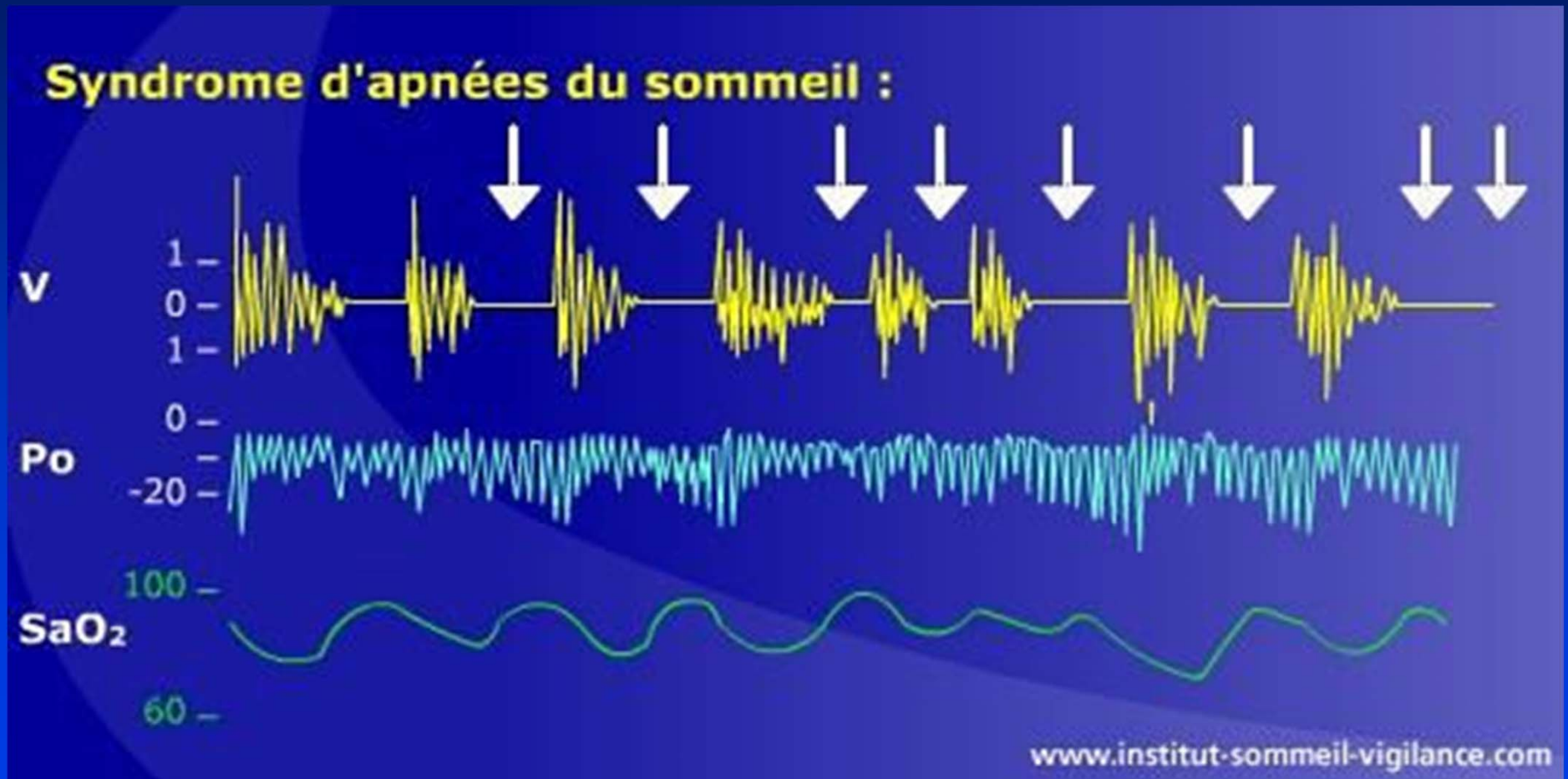
- L'individu rapporte:
  - de la somnolence diurne excessive ou insomnie;
  - être 'inconscient' du problème;
  - plaintes possibles de dépression et/ou diminution de la libido;
- Épisodes fréquents d'absences respiratoires (index à l'heure);
- Caractéristiques associées:
  - étouffer ou suffoquer, 'chercher l'air'
  - mouvements corporels fréquents
  - cyanose pendant le sommeil



# Syndrome d'apnée obstructive

Le cerveau envoie le message aux poumons de respirer mais il y a blocage au niveau des voies respiratoires...

# Syndrome d'apnée obstructive



Syndrome d'apnées du sommeil: interruption répétée de la respiration (V), et la chute de l'oxygène dans le sang (SaO<sub>2</sub>) qui en résulte. Les efforts pour respirer (Po) persistent durant les apnées.



# Critères diagnostiques d'apnée obstructive

- L'individu rapporte;
  - de la somnolence diurne excessive ou insomnie;
  - être 'inconscient' du problème;
- Épisodes fréquents d'obstructions respiratoires;
- Caractéristiques associées:
  - ronflement bruyant
  - maux de tête matinaux
  - bouche sèche à l'éveil



# Traitement de l'apnée

- Pression positive d'air continue
- Interventions chirurgicales (apnée obstructive)
- Mesures préventives:
  - consommation d'alcool et somnifères
  - ne pas dormir sur le dos et éviter privation de sommeil
  - perdre du poids

Est-ce que votre prothèse dentaire est bien ajustée?



# Et pour le/la partenaire???

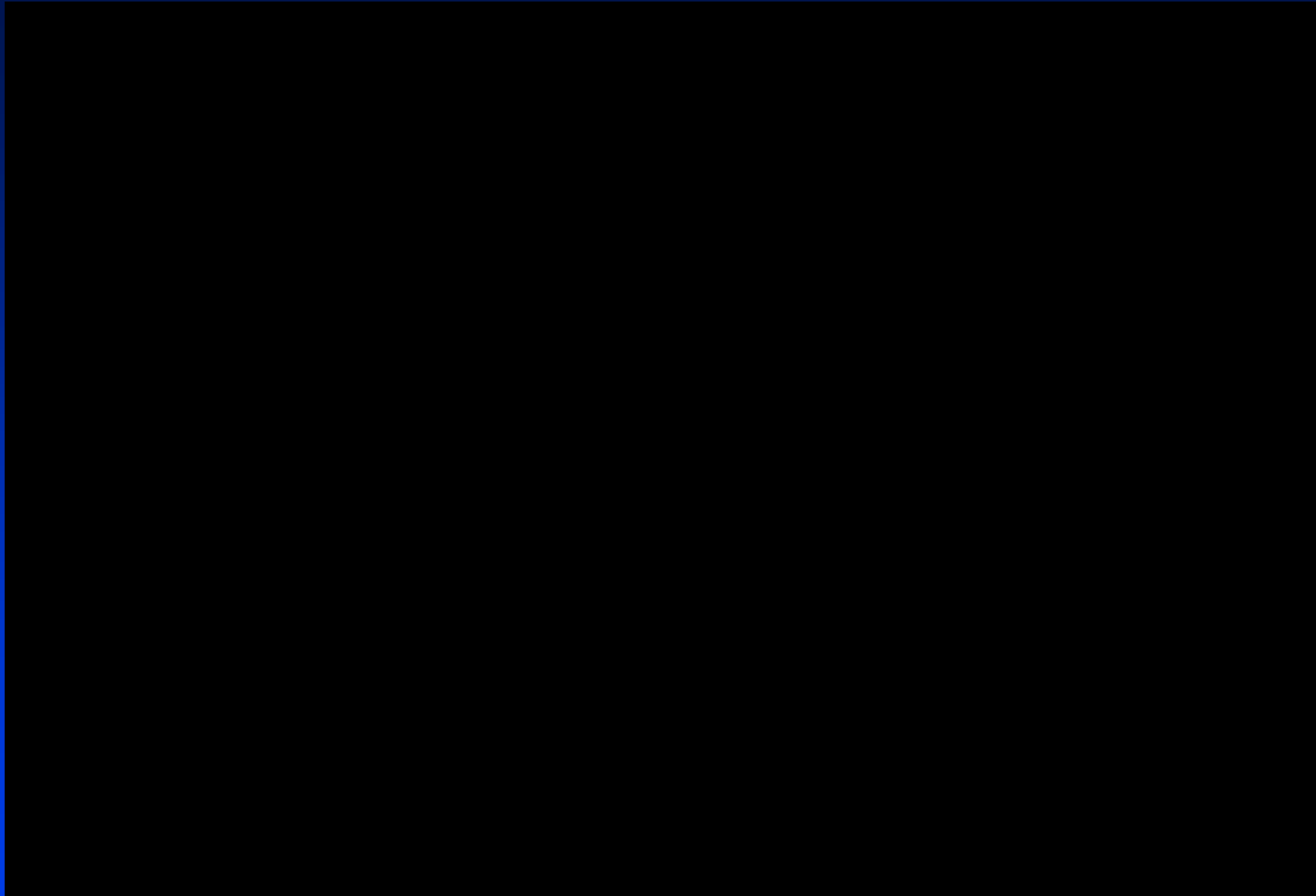


- Des bouchons pour les oreilles!!!
- Faire chambre à part: cela peut avoir ses avantages...



## Trouble comportemental en sommeil paradoxal (agir nos rêves):

1. Surtout chez les hommes de plus de 60 ans (87.5%)
2. Comportements agressifs la nuit et non le jour
3. Souvent associé ou précédé de rêves angoissants, effrayants
4. Associé à la maladie de Parkinson (13%) et à la narcolepsie (14 %) et prodrome de Troubles cognitifs légers (TCL).
5. 25% des cas rapportent somniloquie et/ou myoclonies nocturnes



# Traitement

- Mélatonine
- Médication
  - Clonazepam (Rivotril)
  - Pramipexole (Mirapex)

Outre une petite pilule,  
une petite granule?



Environnement sécuritaire





# Conclusion

- Plusieurs troubles du sommeil qui apparaissent à différents moments de la vie d'un individu
- Conséquences importantes
- Traitement est souvent essentiel



Bon dodo tout le monde!