



## LES SECRETS D'UN SOMMEIL DE QUALITÉ AU FIL DES ANS

On a souvent tendance à penser que plus on vieillit moins on dort. Pourtant, cela est, théoriquement faux. Avec l'âge, c'est plutôt le type de sommeil qui varie. Alors pour qu'il reste de qualité, voici ce que l'on peut faire !

### 1 - LA MÊME DURÉE POUR TOUS :

Qu'on soit jeune adulte ou grand senior, la durée de sommeil recommandée reste la même. Il est conseillé de dormir entre 7 et 8h par jour. Les dernières études, tendent même à dire que l'heure de coucher idéale est 22h.

### 2 - LA QUALITÉ DU SOMMEIL CHANGE :

Avec l'âge, ce n'est pas la durée mais la qualité qui change. Si la durée des cycles de sommeil, environ 1h30, reste la même, nos phases de sommeil léger rallongent, tout comme nos phases éventuelles d'éveil entre chaque cycle.

### 3 - SE CALFEUTRER POUR MIEUX DORMIR :

On devient donc plus sensible à la lumière ou aux bruits. Pour pallier ces désagréments, vous pouvez avoir recours aux masques occultants, si vous ne pouvez pas faire le noir complet dans votre chambre, ou aux bouchons d'oreilles pour vous protéger des bruits environnants.

### 4 - FAIRE LA SIESTE :

Les nuits entrecoupées sont souvent moins reposantes. N'hésitez pas à faire une sieste en journée pour atteindre votre quota de sommeil. Si vous en avez la possibilité, une sieste de 20 à 40mn maximum, en début d'après-midi, pour ne pas venir interférer avec votre cycle circadien, peut être une bonne solution !

## A VOUS DE JOUER

Plus on avance en âge plus les recommandations pour un sommeil de qualité sont importantes, notamment pour maintenir la performance de notre système immunitaire. Par exemple, en choisissant de dormir dans une chambre fraîche ou dans le noir complet. Évitez au maximum les écrans avant de dormir et pratiquez une activité physique quotidienne, si possible dans la première partie de la journée. Vos nuits n'en seront que plus douces !

Pour plus d'information

CLIQUEZ   
OU  
SCANNEZ 

