

## **Colloque national sur le sommeil et les personnes âgées**

### ***L'insomnie ne doit pas être la punition du vieillissement !***

Cette journée consacrée au sommeil à l'Université de Fribourg a eu lieu le 12 septembre dernier. En vue de ces discussions, 42 membres de l'AVIVO avaient pris la peine de répondre à notre petit questionnaire. Nous les en remercions vivement, leurs témoignages furent très utiles.

#### **Des recettes**

Le premier constat est que les diverses recettes contre l'insomnie formulées par nos membres rejoignent celles préconisées par les spécialistes : eau très sucrée, fleurs de Bach, éloignement des appareils comme le téléphone portable ou l'ordinateur, tisane de valériane au coucher, régularité dans les horaires nocturnes, une petite tartine en cas de réveil intempestif (l'incitation aux soupers très légers peut causer des fringales dans la nuit), compagnonnage avec un chat ronronnant et la méthode préconisée par l'armée américaine : concentration, harmonisation de la respiration avec les battements du cœur de façon à augmenter le taux de CO<sub>2</sub> dans le sang, ce qui endort en deux minutes, foi de gériatre !

#### **Les mystères du sommeil**

Les bienfaits du sommeil et leurs mystères interpellent les chercheurs. De nombreux tests montrent par exemple que de nouveaux mots étrangers susurrés dans la nuit à un dormeur sont connus le lendemain. Les jeunes sujets sont les plus réceptifs.

Des troubles du sommeil peuvent signifier une prédisposition à des soucis de santé dans le grand âge. Que penser dès lors de notre société qui organise des métiers où l'on contraint les gens à travailler selon les 3/8, un système qui perturbe sévèrement les rythmes du sommeil ?

## **Dormir en EMS**

Le rite du coucher en EMS à heure fixe et souvent très tôt a fait l'objet d'études et de critiques. Un magnifique témoignage en revanche de l'Unité Mosaïque d'un EMS à La Sagne dans le canton de Neuchâtel a fait la preuve du respect des individualités et de la dignité des résidents en application de la méthode Montessori : « Et si on faisait cette activité ? et c'est vous qui le faites ! »

Encore faut - il non seulement une formation du personnel mais aussi une dotation convenable.

## **Le rôle des médecins**

Détecter les apnées du sommeil et les traiter, s'intéresser à la qualité du sommeil des patients, aider ceux qui ne peuvent dormir sans somnifère à se sortir de ce carcan et à trouver d'autres solutions, voilà ce qui devrait avoir une place dans la formation des médecins. Il est donc important que les patients n'hésitent pas à en parler à leur médecin.

A condition qu'il y ait encore des médecins de famille !

*Quand le sommeil vient à manquer, le temps se met à ramper comme une tortue géante !*

*christiane jaquet-berger*