

Le sommeil, des changements significatifs dès 50 ans

Publié le 05/11/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Au cours de la vie, le rythme veille-sommeil (rythme biologique circadien, synchronisé sur 24 heures par l'alternance du jour et de la nuit) évolue et la structure interne du sommeil se modifie.

Dès 50 ans, des changements significatifs se font ressentir

- **Allongement du délai d'endormissement.**
- **Réduction du sommeil profond**, qui s'accompagne d'une sensation de sommeil plus léger.
- **Augmentation de la fréquence des troubles du sommeil.**
- **Fragmentation importante du sommeil** : augmentation du nombre et de la durée des éveils nocturnes.
- **Décalage de phase**, avec un coucher de plus en plus tôt à partir de 75 ans.
- **Disparition du sommeil lent profond** et diminution du sommeil paradoxal.
- Diminution de la **durée du sommeil** nocturne avec nécessité d'une sieste en milieu de journée.

Plus ou moins marquée selon les individus, cette évolution est accentuée par certains comportements ou mode de vie. Ainsi une personne âgée, peu active physiquement et qui sort peu, aura un sommeil plus fractionné, plus léger, accompagnée d'une somnolence diurne associée à un besoin régulier de siestes.

Pour limiter ce phénomène, plusieurs mesures peuvent être adoptées :

- Se coucher et se lever à heures régulières.
- Éviter de dormir dans la journée (excepté pour faire une courte sieste de 20 minutes).
- Éviter de manger trop copieusement le soir.
- Éviter de boire en grande quantité le soir de sorte à ne pas avoir à se lever la nuit en raison d'une vessie trop remplie.
- Sortir chaque jour pour conserver une activité physique quotidienne propice à un meilleur sommeil nocturne.

Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires pour le sommeil](#).



Somnusia Nuit Complète

85% of 100

(521)

Efficacité testée scientifiquement : 82% de satisfaction dès 1 semaine de complémentation*

[En savoir plus](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Sommeil ,

Assurer un sommeil de qualité

31/05/2021

2 minutes de lecture

Le sommeil est un besoin **naturel et vital** pour l'organisme. Nous passons d'ailleurs **un tiers de notre vie** à dormir¹.

[Lire la suite](#)

DOSSIER SPÉCIAL



2.

Catégorie Sommeil ,

Sommeil : le comprendre pour mieux l'appréhender

15/08/2021

5 minutes de lecture

Nous vous donnons des clés pour mieux dormir, grâce notamment à une meilleure compréhension des mécanismes du sommeil.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Sommeil ,

Le sommeil, indispensable au bon équilibre de l'organisme !

26/01/2020

3 minutes de lecture

Sur une période de 24 heures, nous alternons des phases de veille et de sommeil. Le sommeil est un besoin physiologique fondamental auquel nous consacrons un tiers de notre vie. En quoi consiste un sommeil réparateur ?

[Lire la suite](#)