

Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée
Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses
Band: 3 (2011)
Heft: 3: Après le coucher du soleil : vie nocturne et travail de nuit en EMS

Artikel: Coordination horaire des systèmes et rythmes circadiens : une seule sieste durant la journée
Autor: Georg, Jürgen
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-813860>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Coordination horaire des systèmes et rythmes circadiens

Une seule sieste durant la journée

Les perturbations, voire l'inversion du rythme veille-sommeil, peuvent être traitées par des soins chronobiologiques et des thérapies comportementales agissant sur l'hygiène du sommeil et le contrôle des stimuli.

Jürgen Georg

La chronobiologie favorise la coordination horaire des systèmes et rythmes circadiens, grâce à la mise en place de signaux environnementaux (Zeitgeber ou synchroniseurs), que les soignants transmettent aux résidents. Ces synchroniseurs sont par exemple la lumière, la température, le bruit, l'alimentation, les interactions sociales, etc. Il est dès lors possible de réduire progressivement le sommeil de jour à une sieste de 30 minutes au maximum, jusqu'à 13h au plus tard. Dans le même temps, la mise en place d'activités susceptibles de retenir l'attention des résidents permet de les tenir éveillés.

- Observer et contrôler les phénomènes physiologiques qui perturbent le sommeil, comme l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos (restless legs) ou les fuites nocturnes (incontinence).
- Utiliser une lampe de luminothérapie de 2500 lux durant une heure, à un mètre de distance, trois heures avant l'heure habituelle du coucher. Maintenir une intensité lumineuse dans les espaces intérieurs de 375 à 550 lux par l'infiltration de lumière naturelle ou par des installations de lumière artificielle. Garantir une intensité lumineuse de 2500 lux à hauteur des yeux durant au moins quatre heures pour les plus de 65 ans.
- Aménager un environnement calme dont le volume sonore ne dépasse pas les 40 à 45 décibels le soir, et les 35 décibels la nuit. Identifier et réduire les sources sonores (ronflements, bruits de la rue, conversations à voix haute) qui peuvent perturber le sommeil et provoquer des réveils nocturnes.
- Aménager un environnement bien tempéré pour la nuit (19 à 21 degrés Celsius pour des personnes âgées sensibles au froid). Identifier et éliminer les facteurs qui empêchent la circulation de chaleur périphérique durant la nuit.
- Faciliter le flux de chaleur périphérique qui favorise le sommeil le soir, par divers moyens pour agir sur la production de chaleur (enveloppement des mollets, bain de pieds, toilette partielle) ou activer la circulation sanguine (friction des pieds, bain, enveloppement chaud du ventre). Prévoir un repas du soir riche en glucides.
- Privilégier les micros-réveils du petit matin en douceur et une montée circadienne progressive de la température cor-



Les perturbations du sommeil peuvent être traitées par des soins chronobiologiques.

Jürgen Georg,
infirmier et chargé
de cours

Photo: m&d

porelle en maintenant ou en apportant de la chaleur (couverture). Favoriser ensuite le réveil par l'utilisation de froid le matin (ablutions fraîches sur le visage et les bras, promenade dans la rosée).

- Veiller à maintenir un rythme de la journée équilibré, stable, socialement adapté et sans stress, avec des repas à heures régulières, des possibilités d'animations, de visites, d'activités et de détente.
- Proposer le recours à des techniques externes comme les massages rythmiques, les frictions stimulant la respiration ou une toilette apaisante.
- Proposer des promenades d'au moins 30 minutes chaque jour, pour autant que la mobilité du résident le permette.

Les promenades thérapeutiques réunissent les synchroniseurs tels que la lumière, le mouvement et les contacts sociaux en une seule intervention.

Davantage de «douches de lumière», moins de «douches corporelles».

- Davantage de «douches de lumière», moins de «douches corporelles»: une lumière accrue favorise l'état d'éveil des résidents et stabilise le rythme veille-sommeil. Limiter les douches corporelles permet d'éviter un desséchement de la peau et réduit la formation d'escarres.
- Préserver le bien-être en privilégiant les traitements contre la douleur et la gestion des voies respiratoires (coucher sur le côté les personnes qui ronflent).
- Administre régulièrement de la mélatonine, l'hormone du sommeil, sur prescription médicale.
- Passer en revue les médicaments avec le médecin et éliminer ceux qui perturbent le rythme circadien veille-sommeil.
- Proposer aux personnes souffrant de démence de type Alzheimer ou du syndrome du «coucher du soleil» (état d'agitation au crépuscule et en début de soirée) des séances de musicothérapie qui permettent d'élever le niveau de mélatonine et qui ont une action apaisante.

Jürgen Georg est infirmier, titulaire d'un Master en soins infirmiers (MScN). Il est chargé de cours et enseigne des thématiques liées aux «Troubles du sommeil» et «Chrono-soins».