

Paris, le 2 mars 2009

Information presse

Le sommeil des personnes âgées : un indicateur important de mortalité

Les troubles du sommeil augmentent avec l'âge et leurs effets délétères sur la santé sont reconnus. En particulier, la somnolence excessive en journée peut concerner jusqu'à 30 % des sujets de plus de 65 ans. L'équipe de Jean-Philippe Empana (Unité Inserm 909 « Epidémiologie cardiovasculaire et mort subite ») s'est penchée sur les liens entre les troubles du sommeil et la mortalité chez les personnes âgées vivant à domicile. Une somnolence excessive et régulière dans la journée augmente fortement le risque de décès.

Ces travaux sont publiés dans la revue *Stroke* du 26 février 2009

Ce qu'il faut retenir de cette publication

- Les personnes âgées sujettes à une somnolence excessive pendant la journée ont un risque accru de mortalité
- Près d'une personne sur cinq de plus de 65 ans est concernée par cette somnolence.
- Les chercheurs soulignent l'importance d'une recherche systématique des troubles du sommeil chez les personnes âgées.

Bien que les troubles du sommeil sévères (syndrome d'apnée du sommeil) aient retenu l'attention des scientifiques et fassent l'objet de nombreuses études, l'impact sur la santé d'autres troubles du sommeil est moins bien connu.

Les chercheurs de l'Inserm se sont intéressés aux liens possibles entre somnolence excessive dans la journée et mortalité chez les personnes âgées. Leurs travaux ont été menés à partir de l'étude des 3 Cités. Plus de 9 000 volontaires de 65 ans et plus ont été recrutés dans 3 grandes villes françaises, Bordeaux, Dijon et Montpellier entre 1999 et 2001. La fréquence (*jamais, rarement, régulièrement, souvent*) des troubles du sommeil à l'entrée dans l'étude a été évaluée par un questionnaire simple. La mortalité des sujets a ensuite été surveillée pendant 6 ans.

Dans cette étude, une somnolence excessive régulière ou fréquente était rapportée par près d'une personne sur cinq. D'autre part, près de 20 % des personnes âgées interrogées utilisaient de façon régulière un médicament pour mieux dormir.

Les personnes âgées qui rapportent régulièrement ou fréquemment des épisodes de somnolence excessive durant la journée ont un risque de mortalité augmenté de 33 % par rapport aux personnes ne rapportant pas de somnolence pendant la journée, même en tenant compte des autres facteurs de risque. Cette surmortalité est encore accentuée dans le cas de décès par accidents cardiovasculaires.

Les auteurs de l'article soulignent ainsi l'importance d'une recherche systématique de troubles du sommeil chez la personne âgée. Les personnes à risque ainsi identifiées, pourraient par la suite bénéficier d'investigations plus poussées afin de détecter et traiter des affections sous-jacentes.

Pour en savoir plus :

Excessive daytime sleepiness is an independent risk indicator for cardiovascular mortality in community-dwelling elderly. The Three City Study

JP Empana, MD, PhD, Y Dauvilliers, MD, PhD, JF Dartigues, MD, PhD, K Ritchie, PhD, J Gariépy, MD, X Jouven, MD, PhD, C Tzourio, MD, PhD, P Amouyel, MD, PhD, A Besset, PhD, P Ducimetiere, PhD

Stroke, Thursday, Feb. 26, 2009 www.doi.org/10.1161/STROKEAHA.108.530824

Inserm U909, Cardiovascular Epidemiology and Sudden Death (J.P.E., X.J., P.D.), Paris V University, IFR69-Paris Sud University, France;
Inserm U888, La Colombière Hospital (Y.D., K.R., A.B.), Montpellier, France;
the Department of Neurology (Y.D.), Hôpital Gui de Chauliac, Montpellier, France;
Inserm U593, Bordeaux 2 University (J.F.D.), Bordeaux, France;
the Center of Preventive Cardiovascular Medicine (J.G.), Broussais Hospital, Paris, France;
the Department of Cardiology (X.J.), G Pompidou European Hospital, Paris, France;
Inserm U708, Pierre Marie Curie Paris 6 University (C.T.), La Salpêtrière Hospital, Paris, France;
and Inserm U744, Institut Pasteur de Lille (P.A.), Lille II University, Lille, France.

Contact chercheur :

Dr Jean Philippe Empana

Unité Inserm 909, Epidémiologie cardiovasculaire et mort subite
Centre de recherche cardiovasculaire de Paris (PAARC),
56 rue Leblanc, 75015 Paris
Tel : 01 45 59 51 00
Email : jean-philippe.empana@inserm.fr