

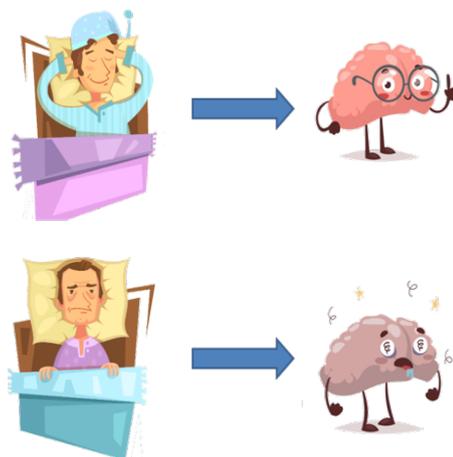
Les modifications du sommeil au cours du vieillissement

"Quelles relations entre les êtres humains et leur environnement ?"

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. C'est un moment de la journée indispensable au bon fonctionnement de notre cerveau. Mais en vieillissant, l'endormissement devient par exemple souvent plus difficile, le sommeil moins profond, les réveils nocturnes et les apnées du sommeil (pauses respiratoires pendant le sommeil) plus fréquents... Ainsi, les nombreux processus cruciaux qui ont lieu sans que nous en ayons conscience durant notre sommeil sont perturbés, accentuant les altérations cérébrales qui accompagnent le vieillissement.

De plus, des études suggèrent qu'une mauvaise qualité de sommeil dès l'âge adulte peut, dans la durée et sur le long terme, impacter le vieillissement cérébral futur. Prendre soin de son sommeil c'est donc aussi à plus long terme prendre soin de son cerveau !

Néanmoins, nous accordons peu d'importance à la qualité de notre sommeil. Ce dernier est pourtant influencé par de nombreux paramètres modulables de notre environnement. Par exemple, la lumière bleue de nos écrans et la prise de caféine en soirée lui sont néfastes, alors que la pratique d'activité physique et des méthodes de réduction du stress peuvent en être de précieux alliés.



Ma thèse

Étudiant en 2^{ème} année de doctorat dans l'unité 1077, je cherche à caractériser plus précisément les paramètres du sommeil perturbés lors du vieillissement et qui impactent la mémoire épisodique. Pour cela, j'analyse notamment des données de polysomnographie (examen permettant d'enregistrer entre autre l'activité électrique du cerveau pendant le sommeil) et d'IRM chez des personnes âgées volontaires. Je m'intéresse aussi aux effets bénéfiques de la méditation pour préserver la qualité de sommeil au cours du vieillissement.



Pierre Champetier

Site web : <https://nimh.unicaen.fr/fr/recherche/equipe-memoire-et-oubli/sommeil-et-memoire/>

En collaboration avec Dr Gaël Chételat <http://www.gael-chetelat.fr>