



## S'AIDER D'UN AGENDA DU SOMMEIL

Pour évaluer la progression de votre sommeil, vous pouvez vous aider de l'**agenda de vigilance et de sommeil** disponible sur le site [reseau-morphee](https://reseau-morphee.fr).

Il vous aidera à prendre conscience de vos progrès et à ajuster vos habitudes en adoptant des horaires de coucher et de lever plus réguliers. Vous y noterez le nombre de réveils nocturnes, ce qui a perturbé votre sommeil, votre humeur et énergie la journée suivante...



## Accompagnement psychologique

Il arrive que les préoccupations de la journée empêchent de s'endormir ou réveillent dans la nuit. Quand ça dure, en cas d'anxiété, d'angoisse ou de mal-être, il est important de ne pas rester seule et d'en parler.

Le dispositif Mon soutien psy permet jusqu'à 12 séances d'accompagnement par un psychologue conventionné. La séance coûte 50 €, prise en charge à 60 % par l'Assurance Maladie et à 40 % par l'organisme complémentaire ou la mutuelle.

Pour prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire, vous pouvez consulter l'annuaire en ligne sur [monsoutienpsy.ameli.fr](https://monsoutienpsy.ameli.fr).

## Mieux dormir

à l'approche de la ménopause

### EN BREF

Dès le matin, bien **s'exposer à la lumière naturelle** et profiter de l'extérieur.

**Se lever à la même heure** tous les jours (les grasses matinées ne sont pas conseillées).

**Penser à la sieste** : courte et en début d'après midi.

**Éteindre les écrans** 2 heures avant de se coucher (dormir sans smartphone).

La chambre est **fraîche, dans l'obscurité** et **au calme** (sauf rares exceptions). Elle est sans écran ni télévision.

Manger **équilibré** et dîner **léger**.

Prendre ses repas à **heures fixes**.

**Éviter le tabac** et les **boissons alcoolisées**.

**Lutter contre la sédentarité** en bougeant toutes les heures.

Avoir une **activité physique régulière**.



**Et quand ça ne suffit pas, consulter.**



**l'Assurance  
Maladie**

INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE

## Mieux dormir à l'approche de la ménopause



## Quand on se met à moins bien dormir !

Vers 45 ans, le corps de la femme entame une période de changements hormonaux avant l'arrêt définitif de ses règles. Cette phase de transition peut durer 2 ou 3 ans. Parfois plus. En dehors d'une modification dans les cycles menstruels, cette période entraîne souvent **des troubles du sommeil**.

La femme souffre alors plus facilement d'insomnies. Elle peut se plaindre de réveils très matinaux ou de plusieurs réveils pendant la nuit, d'une fatigue persistante souvent assortie de sueurs nocturnes, de besoin d'aller aux toilettes, de soif...

Ces perturbations sont courantes à l'approche de la ménopause. Mais des solutions existent pour retrouver des nuits plus réparatrices.

## Revoir ses habitudes

Pour retrouver un sommeil plus réparateur, il est recommandé de commencer par passer en revue ses habitudes alimentaires, son activité physique et son hygiène de sommeil pour les adapter à son âge.

Voici les principales pratiques qui peuvent améliorer le confort nocturne à la ménopause :

### Avoir une bonne hygiène de sommeil

- **Se lever tous les jours à la même heure.** Cela aide, le soir venu, à un endormissement de qualité à horaire régulier. Les grasses matinées ne sont pas conseillées.
- **S'exposer à la lumière naturelle dès le matin** pour aider à réguler son horloge biologique, améliorer son humeur et sa vigilance.

### > Penser à la sieste

Se reposer en début d'après-midi permet de maintenir sa vigilance pour le reste de la journée. Il suffit de fermer les yeux 5 à 20 min en relâchant le corps. Le sommeil vient rapidement si le besoin est là.

- **Gérer son temps d'écrans** (la lumière bleue retarde l'endormissement) :

- arrêter l'exposition aux écrans au moins 2 heures avant le coucher ;
- ranger son smartphone hors de la chambre pour la nuit ;
- pas de télévision au lit.

- **Mettre en place un rituel contribue à un endormissement plus rapide** : ce peut être quelques minutes de respiration, un temps de lecture sur papier ou des étirements avant le coucher.

- **Dormir dans une chambre fraîche**, de préférence dans le noir et le silence.

### > Le saviez-vous ?

Une chambre à la température idéale de 18°C aide non seulement à l'endormissement mais est aussi efficace contre les bouffées de chaleur.

### Bouger régulièrement

- **Pratiquer une activité physique plusieurs fois par semaine**, plutôt le matin. Et s'activer en plein air est encore mieux, même quand il pleut !
- **Lutter contre la sédentarité.** Il est recommandé de faire tous les jours des mouvements, de bouger, se lever toutes les heures, qu'on travaille assise ou qu'on passe du temps dans son canapé.

### > À vous de choisir

Marche, yoga ou natation réduisent le stress...

### Faire attention à son alimentation

- **Manger à heures fixes, petit-déjeuner compris, et dîner (léger) au moins 2 heures avant de se coucher.**
- **Éviter le grignotage** en dehors des repas.
- **Privilégier une alimentation équilibrée**, riche en protéines, en calcium et en vitamine D mais limitée en sucre.
- **Limiter tous les excitants** (café, thé, boissons à base de cola, boissons énergisantes, chocolat...) passé le début d'après-midi.
- **Éviter l'alcool et le tabac le soir.**

## Et si ça ne suffit pas ?

Si corriger **pendant quelques mois** les comportements inadaptés ne suffit pas pour améliorer son sommeil, il est indispensable d'en parler à son médecin traitant ou son gynécologue. Mal dormir au long terme n'est pas bon pour la santé. Cela se répercute sur la gestion des émotions et rend plus sensible, irritable et/ou triste (parfois jusqu'à la dépression). Mal dormir expose aussi à une augmentation de la tension artérielle et donc du risque de maladies cardiovasculaires.

Le médecin définira en fonction de votre propre situation, la meilleure stratégie pour vous accompagner vers un sommeil de qualité pour vivre avec plus de sérénité et moins de fatigue à la ménopause. Un suivi psychologique, par exemple une prise en charge en thérapie comportementale et cognitive de l'insomnie, sera peut-être nécessaire. Cette méthode aide à restructurer les habitudes de sommeil, à modifier les pensées qui entretiennent l'insomnie et à retrouver des nuits plus réparatrices.