

Fiches pratiques > Lutter contre la fatigue et améliorer la qualité du sommeil

# Lutter contre la fatigue et améliorer la qualité du sommeil

Fiche publiée le 15/1/2025



Par Pierre-François  
Ceccaldi

Professeur en Gynécologie  
' Obstétrique

## 1. Comment se manifestent ces symptômes ?

La fatigue liée à la ménopause peut être intense et persistante, allant bien au-delà d'une simple sensation de lassitude. Elle se manifeste souvent par une sensation d'épuisement physique et mental, un manque d'énergie, et une incapacité à se concentrer.

Quant aux troubles du sommeil, ils incluent des difficultés à s'endormir, des réveils nocturnes fréquents ou précoce, ainsi qu'une sensation de ne pas être reposée au réveil. Ces deux

symptômes sont fréquemment associés à d'autres troubles comme les bouffées de chaleur nocturnes ou l'anxiété.

## 2. Pourquoi ces symptômes ?

### 2.1 Quelles en sont les causes ?

Les troubles du sommeil et la fatigue à la ménopause sont causés par des changements hormonaux, psychologiques et biologiques. Voici les principales raisons :

- **Fluctuations hormonales**

La baisse des œstrogènes et de la progestérone affecte la production de mélatonine et de sérotonine, perturbant les cycles du sommeil et rendant l'endormissement plus difficile.

- **Bouffées de chaleur nocturnes**

Ces épisodes soudains de chaleur, suivis de sueurs, interrompent le sommeil plusieurs fois par nuit. Elles sont dues aux changements hormonaux qui déséquilibrent la thermorégulation.

- **Anxiété et stress**

La ménopause peut amplifier le stress, favorisant une surproduction de cortisol, l'hormone de l'éveil, et rendant la relaxation plus difficile avant le coucher.

- **Ralentissement métabolique**

La diminution du métabolisme engendre une fatigue chronique en journée et une moindre récupération pendant la nuit, souvent aggravée par un mode de vie sédentaire.

### 2.2 Quels impacts sur la qualité de vie ?

La fatigue chronique et le mauvais sommeil affectent de nombreux aspects de la vie quotidienne. Elles peuvent altérer la concentration, l'efficacité au travail et la capacité à profiter des moments de détente. De plus, elles augmentent le risque

d'irritabilité, de troubles de l'humeur et de dépression. À long terme, elles peuvent aussi aggraver les risques de maladies cardiovasculaires et métaboliques.

## 3. Conseils pratiques pour gérer ces symptômes

### Alimentation

- Consommez des aliments riches en magnésium (chocolat noir, amandes, épinards) pour apaiser le système nerveux.
- Privilégiiez des repas légers le soir, avec des aliments riches en tryptophane (banane, lait, dinde).
- Limitez les stimulants comme la caféine ou l'alcool après 16h.

**ménopause**  
• **club**

Faire le  
MenoScore

S'informer

Club  
Pro

Rejoindre le club

même le week-end.

- Aménagez votre chambre : température fraîche (18-20 °C), obscurité totale, et un matelas confortable.
- Évitez les écrans au moins une heure avant de dormir.

### Activité physique et relaxation

- Intégrez une activité physique modérée, comme la marche ou le yoga, pour favoriser l'endormissement.
- Essayez des techniques de relaxation comme la méditation ou la respiration profonde pour réduire le stress.

### Hygiène mentale

- Tenez un journal pour exprimer vos préoccupations avant le coucher.
- Pratiquez la gratitude en notant trois choses positives chaque jour, pour contrer l'anxiété.

## 4. Quel suivi médical ?

Un suivi médical adapté est essentiel pour comprendre les causes profondes des troubles de la fatigue et du sommeil et pour mettre en place un plan d'action efficace.

### 4.1 Qui consulter ?

- **Médecin généraliste** : Le médecin généraliste est le premier interlocuteur pour évaluer les symptômes et initier un bilan médical.
- **Gynécologue** : Un gynécologue peut évaluer l'impact des fluctuations hormonales sur votre état général et proposer des solutions spécifiques à la ménopause.
- **Spécialiste du sommeil** : Si les troubles sont sévères ou liés à des pathologies comme l'apnée du sommeil, un spécialiste peut réaliser des examens approfondis.

### 4.2 Quand consulter ?

- **Si les symptômes sont persistants** : Consultez si la fatigue ou les troubles du sommeil durent plus de trois semaines malgré des efforts d'adaptation.
- **En cas d'impact majeur sur la qualité de vie** : Prenez rendez-vous si ces symptômes affectent gravement votre travail, votre vie sociale ou votre bien-être psychologique.
- **Si des symptômes associés apparaissent** : N'attendez pas pour consulter si d'autres troubles comme des douleurs chroniques ou des maux de tête se manifestent.

### 4.3 Quels examens ?

- **Polysomnographie** : Cet examen évalue les cycles du sommeil et détecte des troubles comme l'apnée du sommeil.
- **Bilan sanguin complet** : Une analyse permet de détecter d'éventuelles carences (fer, magnésium) ou des troubles endocriniens comme le diabète ou l'hypothyroïdie.

## 4.4 Quels traitements ?

- **Traitements hormonaux de la ménopause (THM)** : Ces traitements rétablissent l'équilibre hormonal et réduisent les troubles du sommeil. Ils doivent être adaptés à chaque situation et prescrits sous contrôle médical.
- **Médicaments ciblés** : Dans certains cas, des somnifères ou des anxiolytiques peuvent être proposés pour une durée limitée.
- **Suppléments alimentaires** : Le magnésium ou la mélatonine sont parfois prescrits pour améliorer la relaxation et l'endormissement.

## 4.5 Quelles solutions complémentaires ?

- **Phytothérapie** : Des plantes comme la valériane ou la passiflore, en infusion ou en complément alimentaire, aident à favoriser le sommeil.
- **Aromathérapie** : Les huiles essentielles comme la lavande ou la camomille diffusées dans la chambre apportent une ambiance relaxante.
- **Luminothérapie** : L'exposition à une lumière adaptée en début de journée régule les cycles veille-sommeil en stimulant la production de mélatonine.
- **Acupuncture** : Cette pratique aide à rééquilibrer le corps et soulage les symptômes de stress et de fatigue.

### Sources :

- *INSERM : "Améliorer le sommeil et traiter les troubles de la ménopause"*
- *HAS : Recommandations sur le traitement hormonal substitutif (2021)*