

Santé

Ménopause et insomnie

2024-03-22



Marie-Ève Cauchon-Rault

Médecin généraliste spécialisée en gynécologie



Les troubles du sommeil tels que l'insomnie sont assez fréquents, surtout chez les femmes qui traversent la ménopause. Les changements

hormonaux liés à la périménopause peuvent venir modifier et perturber le rythme et la qualité de notre sommeil. En cause ? Une irritabilité accrue ou encore des bouffées de chaleur à répétition. Dans cet article, découvrez nos conseils pour mieux dormir.

Quelles sont les causes de l'insomnie à la ménopause ?

Les femmes en période de transition vers la [ménopause](#) peuvent rencontrer des problèmes de sommeil. En effet, selon [l'étude de Women's Health Across the Nation \(SWAN\)](#), jusqu'à **60 % des femmes ménopausées souffrent fréquemment d'insomnie.**

Le passage à la ménopause peut affecter votre cycle de sommeil à différents niveaux :

Changements hormonaux

Le niveau d'œstrogènes, principale [hormone féminine](#), diminue pendant la ménopause. Cela peut entraîner un certain nombre de **changements de mode de vie, notamment au niveau des habitudes de sommeil.** Les œstrogènes

jouent un rôle dans le **métabolisme de la sérotonine** et d'autres neurotransmetteurs qui influent sur notre cycle veille/sommeil. Ils contribuent également à **maintenir la température de notre corps à un niveau bas pendant la nuit**, ce qui favorise un sommeil réparateur. Si les œstrogènes sont moins présents, les femmes peuvent avoir une **température corporelle plus élevée et un sommeil de moins bonne qualité**.

Bouffées de chaleur

Les [bouffées de chaleur](#) et les sueurs nocturnes sont deux des effets secondaires les plus courants de la ménopause. Lorsque vos niveaux d'hormones fluctuent, vous pouvez avoir l'impression que votre **température corporelle augmente et diminue soudainement**.

Il s'agit en fait d'une **augmentation de votre taux d'adrénaline**, causée par la diminution rapide des hormones. Votre corps peut donc avoir du mal à se remettre de cette soudaine poussée d'énergie, ce qui peut donc vous empêcher de vous rendormir.

Réduction de la mélatonine

La **mélatonine** est une hormone qui joue un rôle clé dans le cycle veille/sommeil, en nous aidant à rester endormie. Elle est particulièrement importante au début du sommeil.

Toutefois, le taux de mélatonine semble **diminuer avec l'âge**, ce qui peut entraîner des troubles ou un [manque de sommeil](#).

Il n'est pas certain qu'il existe un lien entre la ménopause et le déclin de la mélatonine. Certaines études démontrent que les femmes en postménopause ont moins de mélatonine que celles en préménopause.

Stress et charge mentale

Pour de nombreuses femmes, la ménopause marque un changement majeur. Il est également possible que l'insomnie soit provoquée par d'autres facteurs de stress de la vie quotidienne qui se produisent autour de la ménopause et une importante [charge mentale](#) : le départ des enfants, la prise en charge de parents vieillissants...

Prise de médicaments

Les femmes prennent parfois des médicaments, que ce soit en raison de la ménopause ou non. Les troubles du sommeil sont souvent un **effet secondaire de nombreux médicaments**, donc si vous commencez un nouveau traitement ou si vous utilisez un médicament en vente libre, celui-ci peut contribuer à votre insomnie.

Quels sont les symptômes de l'insomnie ?

Les **symptômes de l'insomnie** ne se résument pas à l'impossibilité de s'endormir ou de rester endormie. Bien qu'il s'agisse de deux des principaux

indicateurs, il en existe d'autres.

Les femmes souffrant d'insomnie à la ménopause peuvent :

- Prendre 30 minutes ou plus pour s'endormir ;
- Avoir moins de 6 heures de sommeil trois nuits ou plus par semaine ;
- Se réveiller pendant la nuit et ne pas arriver à se rendormir ;
- Se réveiller trop tôt ;
- Ne pas se sentir reposées après avoir dormi ;
- Se sentir somnolentes ou fatiguées tout au long de la journée ;
- Ressentir des difficultés d'attention, de concentration ou de mémorisation ;
- Faire face à des inquiétudes permanentes concernant leur sommeil.

Sommaire

Quelles sont les causes de l'insomnie à la ménopause ?

Quels sont les symptômes de l'insomnie ?

5 conseils pour mieux dormir à la ménopause

5 conseils pour mieux dormir à la ménopause

Si vous rencontrez des troubles du sommeil liés à la ménopause, consultez votre médecin. Il connaît vos antécédents médicaux et peut vous recommander des options de traitement appropriées.

Cependant, vous pouvez mettre en place de **nouvelles habitudes** pour aider votre corps à reprendre **naturellement** le chemin du sommeil.

1. Manger plus tôt et

léger

Une collation légère avant de se coucher ne fera probablement pas de mal, mais un repas copieux avant de se glisser sous les draps peut être à l'origine d'un réveil nocturne malencontreux. Se coucher avec l'estomac rempli peut provoquer des [brûlures d'estomac](#) et des reflux acides, et alors venir **perturber votre sommeil**.

De plus, **évit**ez la nicotine, la caféine et l'alcool, surtout en fin d'après-midi et en début de soirée. Ces substances peuvent perturber et diminuer la qualité du sommeil.

2. Pratiquer des techniques de relaxation

Trouver un moyen de **décompresser et de se détendre** peut vous aider à trouver le sommeil. Un peu de [yoga](#), des étirements légers ou de la méditation juste avant de vous coucher peuvent vous aider à **calmer votre esprit** et à vous sentir plus à l'aise pendant votre sommeil.

3. Suivre un horaire de sommeil régulier

Essayez de vous coucher et de vous **réveiller à la même heure chaque jour**. Évitez de faire des siestes trop longues pendant la journée, surtout si elles durent plus de 20 minutes, car elles peuvent nuire à votre capacité à dormir la nuit.

4. Créer une chambre propice au sommeil

Gardez la température de votre chambre à coucher fraîche. **Baissez le thermostat de votre chambre à coucher à environ 18°C.** Éteignez toutes les lumières. Cela inclut les réveils et les téléphones portables. La sonnerie et les lumières clignotantes d'un téléphone portable peuvent **alerter votre cerveau même lorsque vous dormez.**

5. Développer une routine pour vous rendormir

Si vous vous réveillez durant la nuit à cause des sueurs nocturnes ou des bouffées de chaleur, **développer une routine pour vous rendormir** peut être d'une grande aide. Essayez de rester au lit avec les lumières éteintes, et évitez de faire quoi que ce soit qui puisse vous réveiller davantage, comme regarder la télévision. **Portez un pyjama léger** pour rester au frais la nuit, ou dormez nue. De même, remplacez votre literie par des tissus faits de fibres naturelles comme le coton.

Les troubles du sommeil sont une manifestation courante de la ménopause, mais il existe de nombreuses options pour les soulager. **Si vos problèmes de sommeil persistent, parlez-en à un professionnel de santé afin qu'il puisse vous aider et vous accompagner pour trouver des solutions adaptées à vos besoins.**

Sources externes :

- [Geng, C. \(2021, 29 septembre\).](#)

[Menopause and insomnia : What is the link ?](#)

- [Pacheco, D. \(2022, 15 décembre\). Menopause and Sleep. Sleep Foundation.](#)
- [Sleep Disorders and Menopause. \(2019, août 5\). PubMed.](#)

Cet article vous a plu ? Partagez-le autour de vous.



Besoin d'aide pour préparer ou mieux vivre la ménopause ?

Rejoignez le ménopause club, une communauté qui rassemble femmes et professionnels de la santé autour de la (péri)ménopause et