

Mon sommeil :

retrouver des nuits qui me ressourcent

À la ménopause, le sommeil devient plus léger, plus capricieux... mais il peut redevenir votre allié. Pas à pas, créons les bonnes conditions pour des nuits plus douces et des journées plus lumineuses.

À retenir

Votre sommeil n'a pas besoin d'être parfait pour être réparateur. Et non, se réveiller à 3 h 12 ne signifie pas que votre corps a décidé que la journée commençait. ☺



TEMPÉRATURE IDÉALE
18 à 20 °C dans la chambre.

AIR DE QUALITÉ
Aérez 10 minutes matin et soir. L'air frais apaise et améliore le sommeil.

LUMIÈRE DOUCE
Le soir, privilégiez des lumières chaudes et tamisées. Obscurité complète la nuit.

MATIÈRES QUI LAISSENT RESPIRER
Coton, lin, lyocell (Tencel™)... elles évacuent l'humidité et limitent la sensation de chaleur.

LIT EN COUCHES FINES
Plutôt qu'une grosse couette : drap + fine couverture + plaid léger. Vous ajustez facilement si la température monte.

ALLIÉS MALINS
Un ventilateur silencieux, une carafe d'eau fraîche, et un second haut de nuit à portée de main en cas de besoin.

1 AVANT DE DORMIR (1 À 2 HEURES AVANT)

RITUEL DE DÉCONNEXION
Écrans éteints 60 min avant le coucher. La lumière bleue retarde l'endormissement.

BAISSEZ LA TEMPÉRATURE CORPORELLE
Une douche tiède (pas chaude) aide le corps à se préparer au sommeil.

DÎNER LÉGER ET DIGESTE
Évitez les repas copieux, épicés ou trop gras qui gênent le sommeil et favorisent les bouffées de chaleur.

CAFÉINE & ALCOOL : AVEC MODÉRATION
Café, thé, chocolat, cola après 14 h : à limiter. L'alcool peut aider à s'endormir... mais réduit la qualité du sommeil et augmente les réveils nocturnes.

ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
Idéalement en journée. Elle améliore l'endormissement et la qualité du sommeil.

ÉCRIRE POUR LIBÉRER L'ESPRIT
Notez sur un papier ce qui tourne en boucle. Le cerveau adore se vider sur le papier !

2 DANS LE LIT

- ♥ **Respirez profondément 4-7-8**
Inspirez 4 sec – retenez 7 sec – expirez 8 sec. Répétez 4 fois.
- ♥ **Relâchez chaque partie du corps**
Partez des pieds jusqu'au sommet de la tête.
- ♥ **Pensez « lourd »**
Imaginez votre corps de plus en plus lourd qui s'enfonce dans le matelas.
- ♥ **Visualisez un lieu apaisant**
Plage, forêt, montagne... un endroit qui vous fait du bien.
- ♥ **Sexe et tendresse : vos alliés**
Les câlins, caresses et orgasmes libèrent de l'ocytocine et favorisent un sommeil plus profond.

3 RÉVEILLÉE À 3 HEURES ?

- ♥ **Ne regardez pas sans cesse l'heure.**
L'horloge devient votre ennemie.
- ♥ **Ne commencez pas à régler les problèmes de demain.**
Votre cerveau se met en mode « marathon ».
- ♥ **Notez la pensée qui vous préoccupe**
sur votre carnet. Promettez-vous d'y revenir demain à tête reposée.
- ♥ **Si vous restez éveillée plus de 20 minutes,**
levez-vous doucement.
- ♥ **Allez dans une autre pièce,**
lumière douce. Lecture légère, respiration, musique calme, coloriage...
- ♥ **Retournez au lit uniquement quand**
la somnolence revient.

TISANES : RITUEL DOUCEUR (PAS MIRACLE !)

Une boisson tiède peut devenir un rituel apaisant le soir. Certaines plantes sont traditionnellement utilisées pour se détendre.

MÉLISSSE
Aide à la détente et favorise un sommeil réparateur.



TILLEUL
Traditionnellement utilisé pour ses vertus relaxantes.



PASSIFLORE
Aide à calmer les pensées qui tourment en boucle.



CAMOMILLE
Romaine
Rituel apaisant et réconfortant le soir.



LAVANDE
Aide à la détente et apporte un effet relaxant agréable.



Boire plutôt tiède que très chaud si vous avez des bouffées de chaleur. Évitez-les en grande quantité le soir si vous vous levez souvent pour uriner.

4 CE DONT ON PARLE MOINS...

Ces facteurs peuvent perturber votre sommeil. Si l'un d'eux vous concerne, parlez-en à un professionnel.

ENVIE D'URINER LA NUIT
Très fréquente à la ménopause. Pensez à limiter les boissons en fin de journée.



JAMBES INCONFORTABLES
Fourmillements, crampes, jambes sans repos : cela réveille. Étirements et magnésium peuvent aider.



RONFLEMENTS & APNÉES
Plus fréquents après 50 ans en raison des changements hormonaux.



DOULEURS ARTICULAIRES
Hanches, dos, épaules... peuvent déranger la nuit. Essayez chaleur douce et étirements.



REFLUX GASTRIQUE
Peut provoquer des réveils. Surélevez la tête du lit, évitez les repas tardifs.



MÉDICAMENTS
Certains traitements peuvent influencer le sommeil. Faites le point avec votre médecin ou pharmacien.



ALCOOL
Même en petite quantité, il fragmente le sommeil et augmente les réveils nocturnes et la chaleur.



5 AU RÉVEIL

- ☀ **Exposez-vous à la lumière du jour**
dans l'heure qui suit le réveil.
- 🥛 **Boire un grand verre d'eau.**
- 🕒 **Évitez la sieste longue (> 20 min)**
après 15 h.
- 👟 **Bougez ! Une petite marche suffit**
pour relancer votre énergie.



TICs MALINS (QUE PERSONNE NE VOUS DIT...)

- ✓ Glissez une chaussette fine si vos pieds sont froids : cela aide à s'endormir.
- ✓ Gardez un éventail ou un mini-ventilateur à portée de main.
- ✓ Utilisez un brumisateur d'eau thermique si la chaleur monte.
- ✓ Gardez un élastique à cheveux au poignet : pratique la nuit !
- ✓ Gardez une petite veilleuse ambrée si vous devez vous lever.



QUAND CONSULTER ?

Consultez si vos troubles du sommeil sont :

- ♥ très fréquents et épuisants,
- ♥ liés à des douleurs, saignements, ou symptômes urinaires importants,
- ♥ accompagnés d'anxiété, d'humeur très basse,
- ♥ présents depuis plusieurs mois,
- ♥ malgré la mise en place de bonnes habitudes.



♥ Prenez soin de vos nuits, et vos journées vous remercieront. ♥