

Le sommeil lorsque l'on est enceinte



Nos conseils

pour conserver un **sommeil paisible** et faire face aux **insomnies** qui apparaissent au cours de la **grossesse**.

- **Mieux détecter et comprendre les mécanismes de ses insomnies, comment les prévenir et les gérer vous permettront de conserver un sommeil réparateur.**
- **Rédigé par un groupe d'experts composé de médecins du sommeil, pneumologues, gynécologues, psychiatres, cardiologues, ORL, endocrinologues, sages femmes, kinésithérapeutes, diététiciennes, chercheurs et femmes enceintes.**

L'insomnie persiste, que faire ?

Les 6 mesures les plus importantes à mettre en place :



Se lever tous les matins à la même heure permettra de maintenir votre horloge biologique à l'heure.

Se coucher lorsque vous ressentez de la somnolence (et pas avant !) en s'aidant des signes tels que les bâillements, les clignements des paupières, les frissons et les difficultés de concentration.



Eliminer autant que possible les excitants (café, thé, cola, boissons énergétiques et chocolat) **8 heures** avant le coucher.

Eviter de s'exposer à la lumière trop vive des écrans (ordinateur, téléphone et tablette) dans les 2 heures qui précèdent le coucher.



Maintenir une activité physique ou sportive adaptée au cours de la journée, de préférence avant le repas du soir. En scannant le QR code découvrez une séance complète en 5 mouvements.

Pour des conseils : [guide-apsetmaternite.pdf](https://www.sports.gouv.fr/guide-apsetmaternite.pdf) ([sports.gouv.fr](https://www.sports.gouv.fr))



Réserver votre chambre au sommeil (ou aux activités de couple).



Une chambre propice à un bon sommeil ?

- Une température de 18°
- Un environnement silencieux
- Dans l'obscurité
- Sans animal domestique
- Une literie confortable

QUE FAIRE QUAND ON EST RÉVEILLÉE ?

- ☞ **Se lever si le sommeil ne vient pas** au bout de 15 à 20 minutes. C'est très important pour ne pas associer le lit aux ruminations, à l'anxiété et à l'agacement.
- ☞ **Prendre le temps de vous détendre grâce à une activité douce et agréable** : de la musique douce, des coloriages, de la lecture ou des techniques de relaxation, méditation, auto-hypnose, sophrologie, respiration ...

SOMMEIL ET GROSSESSE : comment gérer les insomnies ?

La grossesse est un moment particulier pour la future maman qui voit son corps se transformer et certains mécanismes habituels se dérégler.

Qu'est-ce que l'insomnie ?

L'insomnie correspond à des difficultés de sommeil présentes plusieurs fois par semaine (cochez celles qui vous concernent) :

- Des difficultés pour s'endormir
- Des réveils fréquents au milieu de la nuit avec des difficultés pour s'endormir à nouveau
- Des réveils trop précoces par rapport à l'heure souhaitée

Ces troubles du sommeil peuvent avoir différentes conséquences sur votre bien-être au quotidien :



- De la fatigue ou un mal-être
- Des troubles de l'attention, de la concentration ou de la mémoire
- Des préoccupations ou une insatisfaction par rapport au sommeil
- Une irritabilité
- Une somnolence la journée
- Des problèmes comportementaux (hyperactivité, impulsivité, agressivité)
- Une diminution de la motivation, de l'énergie ou des initiatives

L'insomnie liée à des troubles du sommeil

Dans certains cas, l'insomnie peut être liée à un syndrome d'apnées du sommeil ou un syndrome des jambes sans repos. Testez-vous !

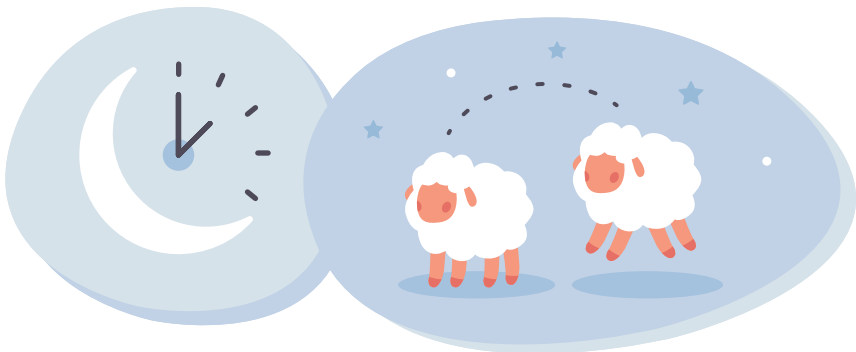
► LE SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ◀

Le **Syndrome d'apnées du sommeil** peut survenir pendant la grossesse en raison de la prise de poids, des modifications physiques et hormonales de cette période. **Non pris en charge, il peut avoir des conséquences sur le déroulement de la grossesse, et sur la santé de la mère et du bébé.**

Les principaux signes sont :

- Des ronflements
- Des pauses respiratoires nocturnes constatées par votre entourage
- Des maux de tête au réveil
- Une insomnie ou à l'inverse une somnolence excessive pendant la journée ou un temps de sommeil > 10h
- L'impression d'avoir un sommeil non réparateur

Il est également conseillé de dépister ce trouble du sommeil en cas **d'hypertension artérielle, de diabète gestationnel** ou **d'antécédent de retard de croissance** au cours d'une grossesse précédente. Si vous vous sentez concernée, **parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.**



► LES NOMBREUSES ENVIES D'URINER ◄

Elles sont favorisées par la pression de l'utérus sur la vessie. Et lorsque cela survient la nuit, le sommeil s'en trouve fragmenté.

Conseils :

- S'hydrater plutôt la journée
- Eviter les tisanes et autres boissons pendant et après le repas du soir
- Aller aux toilettes le plus tard possible avant de vous endormir pour vider votre vessie

► DES DOULEURS (lombaires ou abdominales) ◄



- Il est conseillé de dormir au maximum sur le côté avec un coussin d'allaitement (ou un traversin) glissé sous une jambe et le ventre, afin de soulager les différentes zones de tension du corps.
- Trouver la position la plus confortable.
- En cas de gênes persistantes des séances de kinésithérapie peuvent être proposées.

► LE NEZ BOUCHÉ ◄

Cette gêne apparaît souvent au 2^{ème} trimestre, ou peut préexister à la grossesse. Elle peut être due à une rhinite hormonale (grossesse) ou avoir une autre cause.

- En cas de rhinite allergique : certains antihistaminiques et gouttes nasales sont autorisés
- Toute désensibilisation débutée AVANT la grossesse peut et doit être poursuivie.
- Une consultation ORL est souhaitable en vue d'une prise en charge de l'obstruction nasale

► PERTURBATION DE L'HUMEUR OU ANXIÉTÉ ◄

Des peurs ou de l'anxiété sont tout à fait normales durant une grossesse, tout particulièrement s'il s'agit de la première.

- Pour préserver la qualité de votre sommeil, n'hésitez pas à faire part de vos inquiétudes aux sages-femmes et aux médecins qui vous suivent.

LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS (SJSR)

Le diagnostic se fait si vous répondez positivement aux 4 questions suivantes :

- Ressentez-vous des besoins impérieux de bouger vos jambes, souvent associés à des sensations inconfortables et désagréables ?
- Ces événements surviennent-ils lors des périodes de repos ou d'inactivité, particulièrement dans la position allongée ou assise ?
- Observez-vous un soulagement ou une disparition des symptômes lors des mouvements ?
- Avez-vous remarqué une apparition ou une aggravation des symptômes le soir ou la nuit ?

Vous avez répondu positivement aux 4 questions ?



Dans un premier temps, des mesures simples peuvent être mises en place : **éliminer le café, le thé, l'alcool et le tabac**, puis **marcher, s'étirer, se masser** ou **pratiquer la relaxation**. Si la gêne est importante (> 3 soirs /semaine) consultez votre médecin pour rechercher et éventuellement traiter **une carence en fer ou en folate** qui peut favoriser ce trouble.

Les causes d'insomnie liées à la grossesse

Pour agir sur l'insomnie, identifier et éliminer les causes pouvant favoriser des éveils au cours de la nuit est important.

LE REFLUX GASTRO-ŒSOPHAGIEN (RGO)

Les remontées acides peuvent entraîner une sensation de brûlure qui remonte le long de la gorge et s'accompagne de ballonnement ou d'éructation (rot).

Conseils pour faire face :

- ☞ Lors des repas, prendre le temps de mastiquer et de manger lentement
- ☞ Fractionner les prises alimentaires dans la journée
- ☞ Préférer les cuissons légères : pochées, rôties, en papillote, bouillies, vapeurs
- ☞ Éviter les repas trop copieux et dîner au moins 3 heures avant le coucher (essayer de ne pas vous allonger directement après le repas)
- ☞ Boire des petits volumes d'eau le soir et aux repas
- ☞ Surélever la tête dans le lit et préférer des vêtements amples pour ne pas comprimer l'estomac la nuit



Les aliments à éviter :

- ☞ Les plats épicés ou gras ++ (charcuterie, viandes, et sauces grasses)
- ☞ Le café, les sodas et boissons gazeuses
- ☞ Les sucreries
- ☞ Les aliments qui fermentent (choux, choucroute, oignons), les jus de fruit et les agrumes

Les aliments à favoriser :

Les fruits, légumes, yaourts naturels, eau plate, œufs, volailles, poissons maigres et les féculents (semi) complets (pâtes, pain, riz ...).

En cas de gêne persistante et handicapante, un traitement médicamenteux peut vous être proposé.





Retrouvez des exercices de sophrologie et de respiration en scannant le QR code suivant : à réaliser en journée puis lors des phases d'insomnie pour faciliter l'endormissement.



PEUT-ON PRENDRE UN MÉDICAMENT POUR DORMIR ?

- Les somnifères et les anxiolytiques ne seraient pas sans conséquence sur le développement et les premiers jours de vie du bébé. Ils sont donc à éviter sans avis médical préalable.
- La mélatonine et les médicaments à base de plantes **nécessitent également un avis médical.**



Le jour

- Garder un rythme de vie et de sommeil régulier
- Pratiquer des séances de relaxation
- Conserver une activité physique telles que le yoga pré-natal



Le soir

- Privilégier les sucres lents et légumes cuits
- Éviter l'eau gazeuse, aliments gras ou acides
- Dormir légèrement surélevée et sur le côté gauche

Pour aller plus loin : www.allianceapnees.org

Ce document a été réalisé par un groupe de travail partenaire des JPRS : Kelly Guichard, Fabrice Thoin, Nathalie Aisenberg, Meryl Manoukian, Pascal Blondelle, Nathalie Garcia, Odile Sauvaget, Remi Lombard, Sabrina Carlier, Nathalie Espagnet, Christophe Sureau, Marc Sapene, Antoine Dageou, Cecile Cormier, Marc Moreau, Grace Siewe, Corinne Petit, Frédéric Pachy.



Avec le soutien des maternités Bordeaux Nord Aquitaine et Bordeaux Rive Droite.

PBNA

PBRD

QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Si ces conseils vous ont plu, aidez-nous à assurer sa diffusion en répondant aux quelques questions grâce au QR code.

