

Insomnie et Grossesse

L'insomnie se traduit par une difficulté à l'endormissement, au maintien du sommeil, des réveils précoces et/ou un retentissement sur l'état de fatigue au réveil et dans la journée.

Pendant la **grossesse**, l'insomnie est un symptôme **fréquent** et à tendance à s'aggraver jusqu'à l'accouchement. La plupart du temps, il va se résoudre après l'accouchement.

Le **syndrome des jambes sans repos (SJSR)** (30% des femmes enceintes) peut en être la cause. Dans ce cas une sensation de chaleur est ressentie dans les jambes avec un besoin irrésistible de mouvement et parfois une obligation de se lever.

Les traitements de l'insomnie sont limités pendant la grossesse : valériane (Euphytose®) ou doxylamine (ou Donormyl®) (sous ordonnance)

D'après différentes études, l'acupuncture diminuerait de 40% l'état d'insomnie et d'anxiété et aiderait à l'amélioration du SJSR.

Conseils d'hygiène du sommeil

- **Maintenir un horaire de sommeil constant :**

Eviter de heures de coucher et de lever trop variables. Respecter surtout une heure de lever régulière.

Se coucher dès que l'on ressent de la fatigue (ne pas attendre).

Eviter de faire des siestes de plus de 20 minutes ou des grasses matinées.

- **Ne pas boire des boissons riches en produits excitants** à base de caféine, guarana...

Limiter les apports hydriques après 18h.

- **Adapter votre chambre.** Tempérer votre chambre à coucher, une température d'environ 18°C est favorable à l'endormissement et à une bonne nuit de sommeil.

- Mettre de l'ordre. Avoir une bonne literie. Aménager la chambre avec des couleurs relaxantes et réconfortantes

- Limiter au possible les sources de bruit et de lumière ou s'en protéger par un masque opaque ou des bouchons d'oreilles adéquats

- **Ne pas rester au lit en cas d'insomnie.** Si vous n'arrivez pas à dormir, levez-vous et changez-vous les idées. Si possible sortez de la chambre et trouver une activité calme et insipide.

- **N'utilisez pas votre lit autrement que pour dormir** (ou pour les activités sexuelles).

La télévision, l'ordinateur, les consoles de jeu ou encore les postes radio sont à bannir de la chambre.

- **Garder une bonne hygiène de vie :** fumer par exemple, à cause de la nicotine, exerce un effet excitant. Ne pas fumer avant d'aller se coucher ou durant des insomnies.

- **Faire de l'exercice** dans la journée.

Un exercice régulier et adapté permet d'améliorer la qualité du sommeil. (Piscine, marche, yoga...)

Eviter tout exercice ou hobbies (chant, danse...) juste avant le coucher, comptez deux à trois heures

En fin d'après-midi : l'exercice ne nuit pas au sommeil. Après l'exercice, un bon bain chaud est appréciable plutôt deux ou trois heures avant le coucher que juste avant.

- **Prévoir une "zone tampon"** entre le stress de la journée et le moment de vous endormir. Ne pas rester trop longtemps devant la télévision surtout si l'on ressent de la fatigue. Eviter de faire trop tard le soir un travail sur l'ordinateur (pire que la TV). Eviter l'excitation, la peur de ne pas avoir "ses" heures de sommeil peut aggraver l'endormissement, le calme est au contraire bénéfique.

- Parfois les troubles de l'endormissement peuvent venir des **pieds froids**, dans ce cas n'hésitez pas à mettre des chaussettes. A l'inverse en cas de **syndrome des jambes sans repos**, faire des douches froides sur les jambes le soir. Surélever les pieds du lit et faire contrôler votre taux de fer. Les carences en fer peuvent provoquer ce symptôme. L'acupuncture peut vous aider dans cette indication.

- **Soignez votre alimentation :**

Des repas épicés, acides ou riches en graisses peuvent provoquer des sensations de brûlures gastriques : ces dernières perturbent l'endormissement voire la qualité du sommeil.