

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 précoces, 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.
- Privilégiez 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)*