

# Le guide sommeil

Périménopause & insomnie : tout ce que tu peux faire concrètement

[pasencorevieille.com](https://pasencorevieille.com)

Ce guide est fait pour toi si tu dors mal et que tu ne comprends pas pourquoi.  
Pas de recettes miracles. Des leviers concrets, sourcés, que tu peux mettre en place dès ce soir.

---

## 1. Pourquoi tu dors mal — l'explication hormonale

*Tu n'as pas changé. Ton cerveau n'est pas cassé. Ton sommeil a changé parce que tes hormones ont changé.*

En périménopause, la progestérone est la première à baisser. Elle peut commencer à chuter dès la fin de la trentaine, bien avant que tes règles deviennent irrégulières.

Or la progestérone a un effet sédatif naturel sur le cerveau. Elle agit sur les récepteurs GABA — les mêmes que ciblent certains somnifères. Quand elle baisse, ton cerveau perd ce frein naturel. Tu t'endors moins facilement. Tu te réveilles plus souvent. Et surtout — tu te réveilles à 3h et tu ne te rendors pas.

Les œstrogènes, eux, ne chutent pas tout de suite. Ils fluctuent — ils montent, ils descendent de façon imprévisible. Ces variations brutales peuvent provoquer des réveils nocturnes, des sueurs, une hyperactivation du système nerveux.

Résultat : ton sommeil est attaqué sur plusieurs fronts en même temps. C'est réel. C'est mesurable. Et ça s'explique.

---

## 2. Les leviers du quotidien

*Ce que tu peux mettre en place dès ce soir — sans ordonnance, sans thérapeute.*

## La température de la chambre

Ton corps doit baisser en température pour s'endormir. En périménopause, ce mécanisme est perturbé. Aide-le : chambre entre 16 et 18 degrés. Lingerie légère. Pyjama en matière respirante.

## Les horaires fixes

Lever et coucher à la même heure tous les jours — même le week-end. Ton cerveau a besoin de repères stables. Les fluctuations hormonales brouillent ses signaux internes. Les horaires fixes, c'est ce que tu contrôles.

## La sieste

Si tu as besoin de sieste — garde-la courte. 20 minutes maximum, avant 15h. Une sieste trop longue ou trop tardive réduit la pression de sommeil du soir et aggrave l'insomnie nocturne.

## Le rituel du soir

Ton cerveau a besoin d'un signal clair que la journée est finie. 30 minutes avant de dormir — écrans éteints, lumière tamisée, quelque chose de calme. Une tisane, un livre, une douche chaude. Peu importe le rituel — ce qui compte c'est qu'il soit répété tous les soirs.

## Le lit uniquement pour dormir

Pas de scroll, pas de séries, pas de rumination au lit. Si tu te réveilles et que tu ne te rendors pas au bout de 20 minutes — lève-toi. Va dans une autre pièce. Lis quelque chose de calme. Reviens quand tu as sommeil. C'est contre-intuitif. C'est prouvé.

## Le sport — oui, mais pas le soir

L'exercice régulier améliore la qualité du sommeil. Mais dans les 4 heures avant de dormir, il fait remonter ta température corporelle et ta fréquence cardiaque. Le matin ou le midi — c'est beaucoup mieux.

## Le magnésium le soir

Le magnésium bisglycinate favorise la relaxation musculaire et prépare le corps au sommeil. 150 à 300mg le soir. Ce n'est pas magique mais c'est documenté et sans effet secondaire.

---

## 3. L'alimentation

*Ce que tu manges le soir a un impact direct sur la qualité de ton sommeil. Pas besoin de tout révolutionner — quelques ajustements suffisent.*

### Évite les glucides à index glycémique élevé le soir

Sucre, pain blanc, pâtes, riz blanc — ils provoquent un pic de glycémie suivi d'une chute brutale. Cette chute peut te réveiller en pleine nuit. Privilégie les glucides à index glycémique bas — légumineuses, légumes, céréales complètes.

### Mise sur les protéines et les bonnes graisses le soir

Ils rassasient sans provoquer de pic de glycémie. Œufs, poisson gras, avocat, oléagineux — ce sont tes alliés du dîner.

### **Les oméga-3**

Les acides gras oméga-3 jouent un rôle dans la régulation de la sérotonine — un précurseur de la mélatonine. Poisson gras deux à trois fois par semaine, noix, graines de lin.

### **L'alcool — ennemi du sommeil**

Il donne l'impression d'aider à s'endormir. En réalité il fragmente le sommeil et supprime le sommeil profond. En péri-ménopause, son effet est amplifié.

### **La caféine — plus tôt que tu ne le penses**

Elle reste active dans ton organisme 6 à 8 heures. Dernier café avant 14h.

---

## **4. La gestion du stress**

Le stress et le sommeil en péri-ménopause, c'est un cercle vicieux. Le manque de sommeil augmente le cortisol. Le cortisol élevé perturbe la progestérone. Et la progestérone basse aggrave le stress. Tu peux casser ce cercle.

### **Comprendre ce qui se passe**

En péri-ménopause, ton système nerveux est plus réactif. Ce qui ne te stressait pas avant peut maintenant te tenir éveillée à 3h. Ce n'est pas dans ta tête — c'est neurologique. Le savoir change déjà quelque chose.

### **La cohérence cardiaque**

3 fois par jour, 5 minutes. Tu inspires 5 secondes, tu expires 5 secondes. Ça régule le système nerveux autonome et fait baisser le cortisol de façon mesurable. Le soir avant de dormir c'est particulièrement efficace. Il existe des applis gratuites qui te guident.

### **Le journal du soir**

Si tu rumines au lit — écris avant de te coucher. Pas un journal intime. Juste 3 choses : ce que tu as fait aujourd'hui, ce que tu as à faire demain, ce qui te préoccupe. Ça vide le disque dur avant de dormir.

### **La méditation et le yoga**

Validés scientifiquement pour améliorer le sommeil en péri-ménopause. Même 10 minutes par jour. Pas besoin d'être experte.

---

## **5. Quand consulter et quoi demander à ton médecin**

*Les leviers du quotidien aident beaucoup. Mais parfois ça ne suffit pas. Et dans ce cas — consulter c'est pas abandonner. C'est être intelligente.*

**Consulte si :**

- Tu appliques ces leviers depuis plusieurs semaines et ton sommeil ne s'améliore pas
- Tu te réveilles toutes les nuits depuis plus d'un mois
- La fatigue commence à impacter ta vie professionnelle ou personnelle
- Tu as des sueurs nocturnes importantes qui te réveillent

## **Ce que tu peux demander à ton médecin**

### **Une TCC spécialisée sommeil**

C'est le traitement le plus efficace documenté pour l'insomnie en périménopause — plus que les somnifères. Tu peux le demander explicitement.

### **Un bilan hormonal**

Pour avoir une image claire de où tu en es — progestérone, œstrogènes, FSH. Ça aide à orienter la suite.

### **Un avis sur le THM**

Le traitement hormonal de la ménopause peut améliorer significativement le sommeil quand il est indiqué. C'est une conversation à avoir avec un médecin informé sur la périménopause — pas tous le sont. N'hésite pas à changer de médecin si le tien balaie tes symptômes d'un revers de main.

**Un mot sur les somnifères**

Ils peuvent dépanner ponctuellement. Mais ils ne traitent pas la cause. Et en périménopause, la cause c'est hormonal — pas un déficit de somnifères.

Mal dormir en périménopause, c'est pas une fatalité.

**[pasencorevieille.com](https://pasencorevieille.com)**