

Le sommeil au cours de la grossesse.

Au cours de votre grossesse, les nombreux changements auxquels vous serez confrontées peuvent également avoir un **impact sur votre sommeil**. Le sommeil est une fonction vitale nécessaire au bien-être de chacun, et nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. C'est un comportement réversible qui, alterné à l'état de réveil, établit le rythme de nos journées. Le sommeil est articulé en plusieurs phases (sommeil lent léger, lent profond et paradoxal) qui vont se répéter cycliquement pendant la période de repos (6 - 8 heures environ) jusqu'au réveil¹.

La majorité des femmes enceintes observe une **diminution de la qualité et de la durée de leur sommeil**. Ce phénomène va s'accroître tout au long de leur grossesse.

Durant le **premier trimestre**, la sensation de fatigue s'installe et vous pourriez ressentir le besoin de **faire des siestes** au cours de la journée. Ceci est dû aux bouleversements hormonaux qui s'opèrent dans votre corps, l'augmentation du taux de progestérone a notamment un effet sédatif. En revanche, le sommeil devient moins réparateur et la période de repos peut être éventuellement perturbée par les petits maux de grossesse.

Au cours du **deuxième et troisième trimestre** plus particulièrement, la durée de votre sommeil va progressivement se raccourcir. En dehors des gênes dues aux petits maux de grossesse, une **augmentation des réveils nocturnes** peut être causée par les mouvements du fœtus et les contractions de l'utérus, accompagnés par l'envie plus fréquente d'uriner, des crampes occasionnelles et une difficulté respiratoire notable due à l'augmentation du volume fœtal. Plus le jour de l'accouchement approche et plus un état d'anxiété peut s'installer ce qui n'améliore pas la qualité du sommeil¹.

Tous ces **troubles peuvent être soulagés en modifiant vos habitudes**. Réduire la charge de travail, faire de pauses plus longues pendant la journée et dîner plus tôt le soir en font partie. Si ces mesures ne suffisent pas, des **thérapies comportementales**, comme la relaxation, le yoga, la sophrologie, ou le recours à l'acupuncture et l'homéopathie, peuvent vous venir en aide¹.

Si malgré cela vous n'arrivez pas à vous soulager ou en cas de troubles plus importants, n'ayez pas recours à l'automédication, **n'hésitez pas à contacter votre médecin** pour avoir son avis.

¹ <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01394080/document> Paulovic J., Les troubles du sommeil et la grossesse. Mémoire pour le Diplôme d'État, Académie de Paris - Ecole de Sages-femmes Saint Antoine - Université Pierre et Marie Curie - Faculté de Médecine