



Femme & Équilibre

LE MÉDIA FÉMININ

VOTRE MINI-GUIDE OFFERT

Mieux dormir à la *ménopause*

7 gestes simples pour des nuits enfin paisibles

par Camille Laurent

ÉDITÉ PAR RYD EDITION

Vous n'êtes pas seule

Si vos nuits sont devenues plus courtes, plus agitées, entrecoupées de réveils et de bouffées de chaleur : vous n'êtes pas seule, et ce n'est pas dans votre tête.

À la ménopause, la baisse des œstrogènes bouscule directement le sommeil. Près de huit femmes sur dix voient leurs nuits se dérégler à cette période. La bonne nouvelle, c'est que quelques gestes simples, répétés chaque soir, peuvent vraiment changer la donne.

J'ai réuni dans ce petit guide les sept gestes les plus utiles, ceux qui demandent peu d'efforts et donnent le plus de résultats. Commencez par un ou deux, gardez ceux qui vous font du bien, puis ajoutez les autres à votre rythme. En douceur, on peut retrouver des nuits plus paisibles.

Camille Laurent — Femme & Équilibre

Des nuits plus douces, pas à pas

1

Rafrâchissez votre chambre

La chaleur est le principal déclencheur des bouffées et des sueurs nocturnes. Une chambre fraîche aide le corps à trouver le sommeil et à ne pas se réveiller en pleine nuit.

À faire : visez une température autour de 17 à 18 °C, privilégiez des draps et des vêtements de nuit en coton, qui laissent respirer la peau, et gardez un verre d'eau à portée de main.

2

Respirez pour apaiser les bouffées

Quand une bouffée de chaleur monte, la respiration lente est votre meilleure alliée : elle apaise le système nerveux et raccourcit la vague.

La méthode : inspirez doucement pendant 4 secondes, retenez 2 secondes, puis expirez lentement pendant 6 secondes. Une minute suffit souvent à faire redescendre la vague.

3

Décalez café, thé et alcool

Le café, le thé et l'alcool consommés en fin de journée fragmentent le sommeil et augmentent les réveils nocturnes, même quand on s'endort sans difficulté.

À faire : vous n'avez pas à tout supprimer — déplacez simplement ces plaisirs plus tôt dans la journée pour laisser à votre corps le temps de les éliminer avant la nuit.

4

Gardez un rythme régulier

Le corps aime la régularité. Se coucher et se lever à des heures proches chaque jour aide l'horloge interne à retrouver un rythme, même le week-end.

Le rituel : créez une petite parenthèse apaisante avant le lit — lumière tamisée, une tisane, quelques pages de lecture. Autant de signaux qui préparent doucement au sommeil.

5

Éteignez les écrans avant le coucher

La lumière des écrans freine la production de mélatonine, l'hormone qui prépare au sommeil. À la ménopause, un sommeil déjà fragile y est encore plus sensible.

À faire : éteignez téléphone, tablette et télévision environ une heure avant le coucher, et laissez le téléphone hors de la chambre ou en mode nuit.

6

Dînez léger et tôt

Un dîner lourd, très sucré ou très épicé oblige la digestion à travailler tard et peut déclencher des bouffées la nuit. Un repas trop tardif perturbe aussi l'endormissement.

Dans l'assiette : privilégiez le soir un repas digeste — des légumes, une source de protéines légère, un peu de féculents complets — en évitant les plats très riches et l'excès de sucre.

7

Libérez votre esprit

Les pensées qui tournent et l'anxiété du soir sont fréquentes à cette période et retardent l'endormissement. Vider sa tête sur le papier libère l'esprit.

À faire : quelques minutes de relaxation, de respiration lente ou d'écriture suffisent à relâcher la tension accumulée dans la journée et à préparer le corps au repos.

« L'objectif n'est pas la perfection, mais la régularité. »

RÉCAPITULATIF

Vos 7 gestes en un coup d'œil

Gardez cette page à portée de main. Cochez chaque soir les gestes que vous avez mis en place : l'objectif n'est pas la perfection, mais la régularité.

- ☐ 1 Rafraîchir la chambre (17-18 °C, coton, eau à portée de main)
- ☐ 2 Respirer lentement quand une bouffée monte (4 · 2 · 6)
- ☐ 3 Décaler café, thé et alcool plus tôt dans la journée
- ☐ 4 Garder des horaires réguliers et un rituel du soir
- ☐ 5 Éteindre les écrans une heure avant le coucher
- ☐ 6 Dîner léger et tôt, en évitant sucre et plats très riches
- ☐ 7 Libérer son esprit : relaxation, respiration ou écriture

Un geste à la fois. Gardez ceux qui vous font du bien, ajoutez les autres à votre rythme.



POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez de vraies nuits, et votre énergie

Ces sept gestes sont un premier pas. Si vous souhaitez comprendre en profondeur ce qui se passe dans votre corps et retrouver énergie, sérénité et un sommeil réparateur, j'ai réuni tout mon programme dans un guide complet.

Découvrir « Ménopause sereine »

Femme & Équilibre

INFORMER · INSPIRER · ÉPANOUIR

© 2026 RYD Edition · femmeequilibre.com

Contenu informatif et bienveillant, il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. En cas de troubles persistants, parlez-en à votre médecin.