



SANTÉ Par Manuelle Tilly

1, 2, 3... SOMMEIL !

*Ventre gênant, douleurs lombaires, peur de l'accouchement...
Enceinte, réveils nocturnes et insomnies sont courants. Michèle Freud,
psychothérapeute, sophrologue et auteure de **Se réconcilier avec le
sommeil***, nous livre ses conseils pour des nuits sereines.*



« **J**e ne dors plus. Je reste éveillée la nuit, les yeux écarquillés, pour tomber de fatigue la journée au travail », confie Alexandra, 31 ans, enceinte de 5 mois. Comme elle, de nombreuses femmes présentent des troubles du sommeil, dont les causes varient selon l'avancée de la grossesse. « Au cours du premier trimestre, les réveils nocturnes sont plutôt liés aux fréquentes envies d'uriner et aux nausées du soir. D'autres facteurs, comme l'anxiété et la peur de l'inconnu, sont également très marqués », remarque Michèle Freud.

LE CORPS ET LA TÊTE

Au 3^{ème} trimestre, 53 % des femmes dormiraient moins de huit heures, selon une étude publiée dans *La Revue Sage-Femme* (2007), mentionnant que « les femmes qui ont le sommeil le plus perturbé sont les plus de 30 ans et celles qui vivent des grossesses multiples. » Durant ces derniers mois, « le sommeil se dégrade sous l'effet des mouvements fœtaux, confirme Michèle Freud. Le poids de l'abdomen peut être à l'origine d'un reflux gastro-œsophagien et de douleurs – crampes, mal de dos, syndrome des jambes sans repos, douleurs articulaires. Les femmes peuvent aussi être angoissées par

QUELLE POSITION ?

Pour faciliter la circulation sanguine, il est conseillé de dormir sur le côté gauche, afin de ne pas appuyer sur la veine cave inférieure (à droite) qui ramène le sang vers le cœur. Vous pouvez également placer un coussin sous votre ventre et éventuellement un autre entre vos genoux pour détendre muscles et tendons. Investir dans un coussin de maternité pourra ensuite vous être utile si vous allaitez votre bébé.

l'accouchement qui approche. Tous ces facteurs renforcent l'éveil. » Pauline, 29 ans, maman d'une petite Julia de 12 mois, a aussi connu des insomnies : « A partir de 6 mois de grossesse, je me réveillais dès 5h sans pouvoir me rendormir. Je n'arrivais pas à ne pas penser, mon cerveau était en ébullition permanente. » Et « cette incapacité à arrêter la machine active les systèmes d'éveils », explique la psychothérapeute et sophrologue.

RETROUVER MORPHÉE

Au fil des mois, le sommeil se dégrade donc en quantité mais aussi en qualité. Il n'est alors plus réparateur. Conséquences ? « Une grande fatigue la journée, doublée d'une baisse de la vigilance, de troubles de la mémoire, d'une baisse des défenses immunitaires mais aussi de possibles troubles de l'humeur », prévient la spécialiste. Rassurez-vous, quelques astuces peuvent vous aider. Au quotidien, aérez-vous et prenez la lumière, source précieuse de vitamine D et régulatrice de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil. Le soir, accordez-vous du temps pour vous relaxer. Mettez en place un rituel autour du coucher. Et bien sûr, préférez un bon roman à un film angoissant. Rester des heures devant le petit écran stimule l'éveil. Si toutefois vos troubles persistent, parlez-en à votre médecin traitant. Vous pouvez aussi vous tourner vers un sophrologue pour apprendre des petits exercices à faire au quotidien. « Les techniques de sophrologie conduisent à un relâchement des tensions corporelles et mentales, explique Michèle Freud. La respiration joue un rôle très important dans le processus d'endormissement. Il s'agira d'instaurer des automatismes visant une détente musculaire profonde tout en contrôlant les pensées ». Et enfin, ne boudez pas la sieste :

2 EXERCICES 100% SÉRÉNITÉ

1. RESPIREZ...

Prenez une grande inspiration puis expirez longuement par la bouche. Concentrez-vous sur votre respiration jusqu'à ce qu'elle devienne automatique, calme et de plus en plus abdominale. A l'inspiration, pensez « j'inspire le calme », et à l'expiration « j'installe le calme » ? Expérimentez peu à peu l'impression de détente qui grandit en vous.

2. OHÉ, DU BATEAU !

Dans votre lit, concentrez-vous sur votre respiration abdominale. Pensez à un paysage de bord de mer, imaginez un grand soleil se refléter sur l'eau tout en observant l'océan scintiller. Imaginez à présent un bateau voguant sur l'eau. Mettez dans une besace toutes vos préoccupations, soucis, tensions, douleurs ou appréhensions. Refermes-la et jetez-la dans le bateau. Tout doucement, observez-le s'éloigner de la rive et emporter tout ce qui nuit à votre harmonie. Continuez à fixer le navire, jusqu'à ce qu'il devienne un point minuscule. Au fur et à mesure, vous prenez conscience de sensations agréables dans tout votre corps, de plus en plus détendu.

20 minutes de sommeil dans la journée, c'est idéal pour récupérer et être en forme pour l'arrivée de bébé. ■



*Se réconcilier avec le sommeil, de Michèle Freud, Albin Michel, 224 p., 16,90 €.