

# Le rôle de la médecine du mode de vie dans la santé de la ménopause

## Fiche d'information 5 : Sommeil réparateur et santé ménopausique

Ces fiches d'information sont basées sur la publication de l'IMS « The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Nonpharmacological Interventions (2025) ». Ils partagent des informations claires et pratiques sur six domaines clés de la médecine du mode de vie – alimentation saine, activité physique, bien-être mental, évitement des substances à risque, sommeil réparateur et relations saines – pour améliorer santé et bien-être pendant et après la ménopause.



La Journée mondiale de la ménopause a lieu chaque année le 18 octobre.

Fondée par la Société internationale de la ménopause (IMS) en 2009, il s'agit d'une journée mondiale de sensibilisation qui met en lumière les défis auxquels sont confrontées les femmes pendant la transition vers la ménopause et met en évidence les progrès de la recherche, de l'éducation et des ressources.

En tant que fondateur de la Journée mondiale de la ménopause, l'IMS définit le thème annuel, commande et publie « the white paper » et propose des ressources pour aider les femmes, les professionnels de la santé et les communautés du monde entier sur ce thème.



## Le sommeil réparateur dans la santé de la ménopause

### Pourquoi c'est important

Le sommeil est essentiel pour la santé et le bien-être, mais pendant la ménopause, de nombreuses femmes éprouvent des problèmes de sommeil. Les changements hormonaux, les sueurs nocturnes et le stress peuvent tous rendre plus difficile un repos de bonne qualité.

Le sommeil réparateur signifie plus que de simples heures au lit - c'est le type de sommeil profond et réparateur qui améliore la vigilance, l'humeur et l'énergie. Un mauvais sommeil dans la quarantaine est lié à un large éventail de risques pour la santé, de la mauvaise humeur et de la fatigue à des affections à long terme telles que les maladies cardiaques et la démence.



### Santé cognitive



Les troubles du sommeil affectent la mémoire, l'attention et la concentration.



Un mauvais sommeil pendant la ménopause a été associé à un déclin cognitif subjectif.



Les problèmes de sommeil persistants à la quarantaine augmentent le risque de démence plus tard dans la vie.

## Santé mentale



Il existe un lien bidirectionnel étroit entre le manque de sommeil et la dépression ou l'anxiété.

Le sommeil non réparateur augmente le risque de développer une nouvelle dépression.

L'amélioration de la qualité du sommeil au fil du temps est associée à une meilleure humeur et à un bien-être émotionnel.

## Santé métabolique

Un mauvais sommeil perturbe le contrôle de la glycémie, augmente la résistance à l'insuline et modifie les hormones de l'appétit.

Le sommeil non réparateur est lié à des risques plus élevés d'obésité, d'hypertension, de diabète et de syndrome métabolique.

Une courte durée de sommeil (moins de six heures par nuit) est particulièrement risquée pour les femmes d'âge mûr.

## Santé cardiovasculaire



Le sommeil est reconnu comme l'un des « Life's Essential 8 » de l'American Heart Association pour le bien-être cardiovasculaire.



Une mauvaise qualité de sommeil et un sommeil très court ou très long sont liés à des risques plus élevés de maladie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral et de mortalité cardiovasculaire.



Les troubles respiratoires du sommeil (comme l'apnée du sommeil) augmentent le risque d'hypertension, d'insuffisance cardiaque et d'athérosclérose.

## Ce qu'il faut retenir

Le sommeil réparateur est vital pour la santé cérébrale, cardiaque, osseuse et émotionnelle pendant et après la ménopause. Un mauvais sommeil peut aggraver les symptômes et augmenter le risque de maladie chronique, mais de petites habitudes quotidiennes - du coucher régulier à la limitation de la caféine - peuvent améliorer considérablement la qualité du sommeil.

Investir dans un meilleur sommeil est l'un des moyens les plus puissants d'aider à maintenir sa santé et le bien-être à long terme.



## Ce que vous pouvez faire : des stratégies de style de vie qui fonctionnent

- ☐ Gardez un horaire de sommeil cohérent.
- ☐ Créez un environnement de sommeil frais, sombre et calme.
- ☐ Limitez le temps passé devant un écran, la lumière bleue, la caféine et l'alcool avant de vous coucher.
- ☐ Soyez actif pendant la journée pour favoriser un meilleur sommeil la nuit.
- ☐ Mangez et buvez en pleine conscience le soir - évitez les repas copieux et réduisez votre consommation de liquides avant le coucher.
- ☐ Évitez les siestes en fin d'après-midi.
- ☐ Si vous souffrez d'insomnie persistante, renseignez-vous sur la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (TCC-I), le traitement de première intention recommandé pour la ménopause.

## Ressources additionnelles

L'exercice régulier et une alimentation saine favorisent un meilleur sommeil.

Lisez les feuillets d'information sur l'activité physique et l'alimentation saine pour obtenir des conseils utiles.





L'International Menopause Society espère que ces fiches d'information fourniront des conseils utiles et fiables pour aider lors des conversations avec les professionnels de la santé et la population.

Ensemble, nous pouvons continuer à améliorer la compréhension de la ménopause et veiller à ce que les femmes du monde entier aient accès aux soins et au soutien qu'elles méritent.

### Déclaration d'utilisation du logo

Tous les documents de la Journée mondiale de la ménopause sont fournis à des fins personnelles et éducatives uniquement. L'utilisation des logos de l'IMS ou de la Journée mondiale de la ménopause sans autorisation écrite n'est pas autorisée.

Accédez en ligne à toutes les fiches d'information de la Journée mondiale de la ménopause sur la médecine du style de vie en matière de santé ménopausique sur [worldmenopauseday.com](http://worldmenopauseday.com)

Pour une version en texte brut ou en gros caractères de cette fiche d'information, veuillez envoyer un e-mail : [enquiries@imsociety.org](mailto:enquiries@imsociety.org)

