



firstexposure.ca

LA SOMNOLENCE DIURNE (DE JOUR) EXCESSIVE PENDANT LA GROSSESSE

Qu'est-ce que la somnolence diurne excessive?

La somnolence diurne excessive va au-delà de la simple sensation de fatigue et diffère parfois de celle-ci. Lorsque le besoin de dormir dépasse neuf heures par nuit ou affecte les activités quotidiennes, on considère qu'il s'agit d'un niveau de somnolence anormalement élevé appelé « somnolence diurne excessive ».



Est-ce que la grossesse provoque ou aggrave la somnolence diurne excessive?

- Pendant la grossesse, de nombreux changements physiques et hormonaux ainsi que des facteurs psychologiques peuvent perturber la durée et la qualité du sommeil nocturne (de nuit), le rendant moins réparateur et augmentant ainsi la somnolence diurne
- L'augmentation des taux de progestérone et de β -HCG pendant le 1^{er} trimestre peut augmenter la somnolence pendant la journée. La somnolence diurne a généralement tendance à s'atténuer pendant le 2^{ème} trimestre, mais elle peut s'aggraver à nouveau au 3^{ème} trimestre, lorsque les changements physiques affectent la qualité du sommeil nocturne

Comment gérer la somnolence diurne excessive pendant la grossesse?

Si la somnolence diurne s'intensifie au point de nuire aux activités quotidiennes ou de poser des problèmes de sécurité (comme la somnolence au volant), il faut en parler à votre prestataire de soins de santé pour voir si d'autres facteurs ou troubles en seraient la cause.

Voici quelques astuces pour gérer la somnolence diurne excessive :

- Améliorez la durée du sommeil nocturne. Augmenter la durée du sommeil nocturne de 30 à 60 minutes peut parfois s'avérer très bénéfique
- Planifiez une sieste en début d'après-midi; la sieste ne doit être ni trop longue (maximum de 30 à 40 minutes de préférence) ni trop tard dans la journée, afin de ne pas perturber le sommeil nocturne
- Conservez votre énergie en vous hydratant suffisamment, en faisant régulièrement de l'exercice et en mangeant régulièrement
- Buvez un verre d'eau ou faites une petite promenade en cas de somnolence le jour
- Améliorer la qualité du sommeil nocturne. Consultez notre [sujet de santé](#) et notre [infographie](#) « Le sommeil pendant la grossesse » pour d'autres conseils



Pour plus d'informations visitez <https://firstexposure.ca/la-somnolence-diurne-de-jour-excessive-pendant-la-grossesse/> ou scannez le code QR.



Cette information ne remplace pas les soins médicaux et les conseils de votre prestataire de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour toute question que vous pourriez avoir.

CONNECT WITH US



1st_exposure



First Exposure



info@firstexposure.ca



1st_exposure



UNIVERSITY OF TORONTO
DALLA LANA SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Dalla Lana
School of Public Health



Vohra Miller
Foundation

