

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 107 (2009)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sommeil et grossesse  
**Autor:** Cochen De Cock, Valérie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949803>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sommeil et grossesse

La grossesse entraîne des modifications du sommeil que l'on considère comme physiologique mais elle peut aussi être à l'origine de certaines pathologies du sommeil. Ces pathologies peuvent à leur tour retentir sur la grossesse. Actualisation des connaissances médicales<sup>1</sup>.

**Dr Valérie Cochen De Cock**, Service de Neurologie, Centre de Référence Atrophie Multi-Systématisée, Hôpital Purpan à Toulouse (France).

Le sommeil est perturbé par la grossesse pour différentes raisons directement liées à cet état: nycturie, douleurs lombaires, inconfort lié à la distension abdominale, impossibilité de dormir dans certaines positions, mouvements du fœtus et crampes<sup>[1]</sup>.

## Somnolence diurne

La grossesse entraîne fréquemment une somnolence diurne excessive retrouvée chez de nombreuses femmes enceintes (37% à 6 semaines de grossesse et 65% au dernier trimestre)<sup>[2,3]</sup>. Les enregistrements de sommeil retrouvent une diminution de l'efficacité du sommeil associée à une augmentation du temps de sommeil total. Les temps de sommeil lent profond et de sommeil paradoxal sont diminués probablement du fait de l'imprégnation hormonale en œstrogène et en progestérone<sup>[4]</sup>.

## Ronflements

Les ronflements sont particulièrement fréquents au cours de la grossesse (52% des femmes au cours du dernier trimestre), d'autant plus que les femmes présentent une surcharge pondérale<sup>[5,6]</sup>. Ces ronflements seraient secondaires à un rétrécissement des voies aériennes supérieures liée à l'imprégnation hormonale et à la prise de poids<sup>[7]</sup>. Ils sont à l'origine de complications de la grossesse: hypertension artérielle gravidique et pré-éclampsie et ont un retentissement sur le fœtus entraînant des retards de croissance intra-utérins et une mauvaise vitalité avec des scores d'Apgar diminués<sup>[2]</sup>. Ces ronflements ne s'associent que rarement à un syndrome d'apnées obstructives du sommeil mais semblent par contre fréquemment associés à un syndrome d'augmentation de résistance des voies aériennes supérieures<sup>[3,8]</sup>. Enfin, certaines femmes enceintes présentent des désaturations nocturnes en oxygène probablement liées au syndrome restrictif lié à la distension abdominale<sup>[8]</sup>.



<sup>1</sup> Ce texte est la synthèse de la conférence faite à Paris le 2 février 2009 lors des Journées du Collège national des sages-femmes (CNSF) françaises.



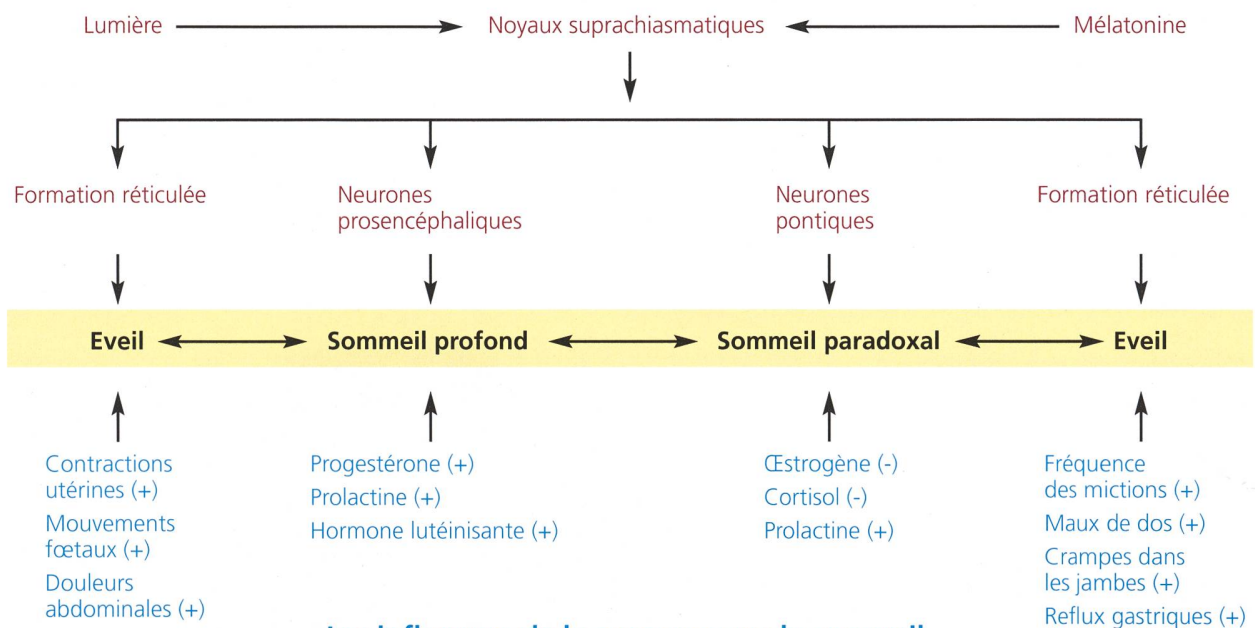
# Les facteurs qui influencent le sommeil de la femme enceinte

L'alternance veille-sommeil suit un rythme circadien principalement contrôlé par les noyaux suprachiasmatiques. Ces structures du cerveau, qui sont sensibles à l'alternance jour-nuit et à la mélatonine, favorisent l'éveil en agissant sur l'activité neuronale de la formation réticulée et induisent le sommeil en agissant sur les neurones prosencéphaliques (sommeil profond) et pontiques (sommeil paradoxal). Durant la grossesse, plusieurs facteurs influencent cette alter-

nance veille-sommeil. Ces facteurs sont à la fois mécaniques (mouvements fœtaux, contractions, etc.), somatiques (douleurs diverses, crampes, besoins mictionnels, etc.) et hormonaux (par exemple, la progestérone ainsi que la prolactine ont un effet sédatif, alors que les œstrogènes diminuent le sommeil profond, etc.)\*

Le schéma ci-après résume la physiologie du sommeil de la femme enceinte.

## Structures du système nerveux central et leur implication dans l'alternance veille-sommeil



## Les influences de la grossesse sur le sommeil

\* Source: Santiago Jennifer R. et al. Sleep and Sleep Disorders in Pregnancy. In: American College of Physicians – American Society of Internal Medicine, 2001, 396–408. Traduction libre: Lorraine Gagnaux.

## Jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) est retrouvé chez 26% des femmes enceintes. La plupart d'entre elles n'avaient pas de SJSR auparavant. Celles qui souffraient déjà de ce syndrome le voient le plus souvent se majorer au cours de la grossesse. Le nombre de femmes atteintes augmente au fur et à mesure que la grossesse évolue puis se stabilise le dernier mois avant de retrouver la même valeur en post-partum. Le syndrome apparaît d'autant plus que les femmes sont âgées, ont une hémoglobine basse et une histoire familiale de SJSR<sup>[9]</sup>. Le SJSR provoque chez les patientes un retard à l'endormissement, une réduction de la durée de sommeil et une somnolence diurne excessive. L'imprégnation hormonale, modifiant l'excitabilité neuronale et la transmission dopaminergique, semble intervenir dans l'apparition du SJSR au cours de la grossesse, mais l'élément qui semble le plus déterminant est la carence

en fer et en folates. La prise en charge de ces patientes passe par la correction de l'hypoferritinémie et de la carence en folates<sup>[10,11]</sup>. Les autres traitements du SJSR doivent être évités autant que possible au cours de la grossesse<sup>[9]</sup>.

## Insomnie

L'insomnie au cours de la grossesse est très difficile à traiter, l'innocuité des médicaments hypnotiques restant à démontrer chez la femme enceinte<sup>[12]</sup>.

## Bibliographie

- [1] Hertz G., Fast A., Feinsilver S.H., Albertario C.L., Schulman H., Fein A.M. Sleep in normal late pregnancy. *Sleep* 1992; 15(3): 246–51.
- [2] Franklin K.A., Holmgren P.A., Jonsson F., Poromaa N., Stenlund H., Svanborg E. Snoring, pregnancy-induced hypertension, and growth retardation of the fetus. *Chest* 2000; 117(1): 137–41.
- [3] Guilleminault C., Querra-Salva M., Chowdhuri S., Poyares D. Normal pregnancy, daytime sleeping, snoring and blood pressure. *Sleep Med* 2000; 1(4): 289–97.

- [4] Lee K.A., Zaffke M.E., McEnany G. Parity and sleep patterns during and after pregnancy. *Obstet Gynecol* 2000; 95(1): 14–8.
- [5] Guilleminault C., Kreutzer M., Chang J.L. Pregnancy, sleep disordered breathing and treatment with nasal continuous positive airway pressure. *Sleep Med* 2004; 5(1): 43–51.
- [6] Maasilta P., Bachour A., Teramo K., Polo O., Laitinen L.A. Sleep-related disordered breathing during pregnancy in obese women. *Chest* 2001; 120(5): 1448–54.
- [7] Izci B., Vennelle M., Liston W.A., Dundas K.C., Calder A.A., Douglas N.J. Sleep-disordered breathing and upper airway size in pregnancy and post-partum. *Eur Respir J* 2006; 27(2): 321–7.
- [8] Bourne T., Ogilvy A.J., Vickers R., Williamson K. Nocturnal hypoxaemia in late pregnancy. *Br J Anaesth* 1995; 75(6): 678–82.
- [9] Manconi M., Govoni V., De Vito A., et al. Restless legs syndrome and pregnancy. *Neurology* 2004; 63(6): 1065–9.
- [10] Botez M.I., Lambert B. Folate deficiency and restless-legs syndrome in pregnancy. *N Engl J Med* 1977; 297(12): 670.
- [11] Lee K.A., Zaffke M.E., Baratte-Beebe K. Restless legs syndrome and sleep disturbance during pregnancy: the role of folate and iron. *J Women's Health Gend Based Med* 2001; 10(4): 335–41.
- [12] Pien G.W., Schwab R.J. Sleep disorders during pregnancy. *Sleep* 2004; 27(7): 1405–17.