Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · LE SOMMEIL

Bien dormir pendant la grossesse

Près d'une femme enceinte sur deux décrit un sommeil de mauvaise qualité, davantage au fil des mois. Quelques repères peuvent rendre vos nuits plus confortables.

Ce qui peut gêner vos nuits

- Des levers fréquents pour uriner
- Une position allongée inconfortable
- Des remontées acides
- Des crampes dans les jambes
- Des rêves agités, des inquiétudes

APRÈS 28 SEMAINES

Prenez l'habitude de vous **endormir sur le côté**, gauche ou droit : les deux conviennent. L'endormissement sur le dos est associé à un risque plus élevé de décès du bébé avant la naissance.

Réveillée sur le dos ? Rien de grave : tournez-vous. Un oreiller sous le ventre et un autre entre les genoux peuvent aider.

Des habitudes qui favorisent le sommeil

- Se coucher et se lever **à heures fixes**
- Une chambre aérée, vers **18-19 °C**
- Pas de café, thé ni cola **le soir**
- Des activités **calmes** en soirée
- Ranger les **écrans** hors de la chambre
- Un **dîner léger**
- Une sieste **brève** (5 à 20 min), avant 16 h
- Reflux : **surélever la tête** du lit

À SIGNALER À VOTRE SAGE-FEMME OU MÉDECIN

- **Impatiences** (jambes sans repos) : envie irrésistible de bouger les jambes le soir ou la nuit. Assez fréquentes au dernier trimestre, elles s'estompent en général après la naissance ; un manque de fer peut être recherché.
- **Ronflements forts**, pauses respiratoires ou **somnolence** dans la journée : ces troubles sont associés à certaines complications, comme la prééclampsie (hypertension de la grossesse).
- Des nuits difficiles avec tristesse ou anxiété qui s'installent

Aucun somnifère, aucune plante ni huile essentielle sans l'avis d'un professionnel de santé. Brûlures d'estomac et crampes : voir aussi la **fiche 6**.

Sources · Cronin RS et al., *EClinicalMedicine* 2019;10:49-57 (PMID 31193832) · Sedov ID et al., *Sleep Med Rev* 2018;38:168-76 (PMID 28866020) · Lu Q et al., *Sleep Med Rev* 2021;58:101436 (PMID 33571887) · NHS, Tiredness and sleep problems in pregnancy, 2024 · Assurance Maladie (ameli.fr), Comment mieux dormir à l'âge adulte · ANSM, Médicaments et grossesse : les bons réflexes, 2022.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.