
LE GUIDE ESSENTIEL

*Bonus
offert*

MIEUX DORMIR EN PRÉ-MÉNOPAUSE ET MÉNopause

Retrouver des nuits
paisibles malgré les
hormones

PAR JESSICA SCAT



Sommaire

01	Bienvenue	<u>p2</u>
02	Introduction	<u>p3</u>
03	Présentation des conseils	<u>p4</u>
04	Conclusion	<u>p10</u>
05	Cadeaux Bonus	<u>p12</u>
06	Pour aller plus loin	<u>p17</u>

BIENVENUE



Tu te réveille la nuit sans raison ?
Ton sommeil est devenu plus léger, plus instable ?

Ce guide va t'aider à retrouver un endormissement plus serein et des nuits plus réparatrices grâce à des conseils simples et efficaces.

Commence ici !

Ton sommeil change avec les hormones... mais des solutions existent pour retrouver des nuits plus paisibles.

Retrouve des nuits plus sereines et un sommeil apaisé malgré ces changements hormonaux.



INTRODUCTION



La pré-ménopause et la ménopause peuvent profondément bouleverser le sommeil : réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, nuits plus légères, fatigue au réveil...

Pourtant, ces changements ne sont pas une fatalité.

Dans ce guide, tu va découvrir des techniques simples, concrets et naturels pour mieux comprendre ton sommeil, apaiser tes nuits et retrouver progressivement un sommeil plus serein et réparateur.

Je suis Jessica Scat, thérapeute en sommeil. Comme beaucoup de femmes, j'ai vu mon sommeil changer avec la pré-ménopause : réveils nocturnes, nuits plus légères, fatigue... Avant de découvrir des solutions simples et efficaces pour retrouver des nuits plus sereines et mon énergie.

*C'est seulement le
commencement*



10 Techniques

Technique 1 : Ancrer l'horloge biologique dès le matin



Le sommeil commence... au réveil.

- 👉 S'exposer à la lumière naturelle dans l'heure qui suit ton lever
- ça aide à stabiliser mélatonine + cortisol

Résultat : endormissement plus facile le soir

Technique 2 : Se lever à heure fixe (même après une mauvaise nuit)

C'est contre-intuitif... mais essentiel.



- 👉 Le cerveau a besoin de repères réguliers
- sinon il amplifie les réveils nocturnes

Ce n'est pas la nuit parfaite qui compte, c'est la régularité

Résultat : En 5 minutes, le système nerveux ralentit naturellement.

10 Techniques

Technique 3 : Arrêter de vouloir “bien dormir à tout prix”



Plus on forces... plus le corps résiste.

👉 Le contrôle active le stress → bloque l'endormissement

Nouveau réflexe :

“Je crée les conditions, le sommeil vient tout seul.”

Technique 4 : Gérer les variations de température



Les fluctuations hormonales dérèglent la régulation thermique.

- Chambre fraîche (18–19°C)
- Literie respirante
- Vêtements adaptés

Résultat : des petit ajustement → gros impact sur les réveils nocturnes

10 Techniques

Technique 5 : Sortir le mental du lit

Le lit = sommeil, pas réflexion.



👉 Si ton cerveau s'emballe :

- écrire
- poser ses pensées
- décharger avant de dormir

Résultat : Moins de charge mentale = moins de réveils

Technique 6 : Créer un vrai rituel de décompression

Le corps ne peut pas passer de "100 à 0".



👉 20–30 min pour ralentir :

- respiration
- lecture
- musique douce

Résultat : Envoyer un signal : "c'est le moment de dormir"

10 Techniques

Technique 7 : Apaiser le système nerveux (clé souvent oubliée)

En pré-ménopause, il devient plus sensible.



👉 Intégrer :

- la cohérence cardiaque
- la respiration lente
- le relâchement corporel

Résultat : Moins de tension = sommeil plus profond

Technique 8 : Changer la réaction aux réveils nocturnes

Le problème n'est pas toujours le réveil... mais ce qu'on en fait.

👉 Éviter :

- de regarder l'heure
- de paniquer
- d'essayer de forcer

👉 À la place faire :

- de la respiration lente
- du relâchement musculaire
- accepter que la nuit ne sera pas parfaite



C'est souvent là que tout bascule

10 Techniques

Technique 9 : Adapter le dîner



Le corps est plus sensible aux déséquilibres.

👉 Éviter:

- l'alcool
- des repas trop lourds
- le sucre tardif

👉 Favoriser plutôt des repas léger mais rassasiant

Résultat : Une digestion calme = un sommeil plus stable

Technique 10 : Se soutenir au lieu de se juger



Beaucoup de femmes se mettent une pression énorme.

👉 Pourtant ce que vous vivez est normal

Résultat :

“Je m’adapte à mon corps au lieu de lutter contre lui.”



Bonus

Secret Bonus : Activer tes sens pour dormir



- Le pouvoir des odeurs : La lavande vraie, la camomille ou le bois de cèdre peuvent aider à apaiser le système nerveux et favoriser le sommeil pendant la pré-ménopause et la ménopause.
- Le rituel du corps : Relâche progressivement tes muscles pour calmer les tensions accumulées et préparer ton corps au sommeil.
- Une ambiance apaisante : Un bruit blanc ou des sons naturels comme la pluie ou le vent peuvent aider à calmer le mental et faciliter l'endormissement.

En appliquant ces astuces chaque soir, tu ne te contente pas de t'endormir plus rapidement : tu transforme ton énergie, ton humeur et ta vitalité au quotidien.

Prête à tester ces méthodes ?

Tes soirées paisibles et tes nuits réparatrices commencent dès ce soir !



CONCLUSION



Le sommeil en pré-ménopause et ménopause peut devenir plus fragile, plus léger et parfois imprévisible... mais il est possible de retrouver des nuits plus sereines.

Avec des ajustements simples, de nouvelles habitudes et davantage de douceur envers vous-même, ton sommeil peut progressivement s'apaiser.

Prends le temps d'écouter ton corps, avance pas à pas et rappelle-toi : de petits changements réguliers peuvent transformer tes nuits durablement.

Passe à l'action dès ce soir et retrouve des nuits plus sereines malgré les bouleversements hormonaux.

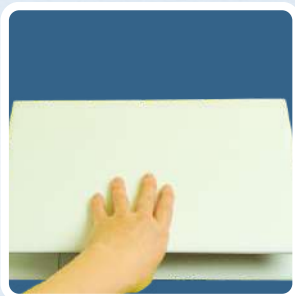
*Je passe à
l'action*





Plan d'action pour transformer ton sommeil dès ce soir

**Ton sommeil est la clé de ton énergie, de ta créativité et de ton succès.
Prends soin de lui, il te le rendra au centuple !**



1. Choisis 2 conseils à appliquer immédiatement

Par exemple, libérer tes pensées sur papier et créer une routine du soir



2. Note tes progrès chaque jour

Un journal de suivi de détente pour 30 jours t'aidera à suivre tes progrès et à garder la motivation. Tu le trouveras dans tes bonus.



3. Sois régulière et patiente.

Le sommeil s'améliore progressivement, donne-toi au moins 2 semaines pour observer les premiers effets



4. Adapter selon tes besoins

Chaque personne est unique, ajuste les conseils pour qu'ils correspondent à ton rythme et ton environnement.

N'hésite pas à demander de l'aide si les troubles persistent : fais appel à une professionnelle du sommeil pour un accompagnement personnalisé.

BONUS



CHECKLIST



Les essentiels pour apaiser tes nuits malgré les hormones

Routine du soir

- ☐ Je ralentis 30 min avant le coucher
- ☐ J'éteins les écrans 1h avant de me coucher
- ☐ Je fais une respiration lente
- ☐ Je prépare une ambiance calme

Réveil nocturne

- ☐ Je ne regarde pas l'heure
- ☐ Je respire lentement
- ☐ Je relâche mon corps
- ☐ Je ne force pas le sommeil

Sueurs nocturnes

- ☐ Chambre fraîche
- ☐ Literie adaptée
- ☐ Pas d'alcool le soir
- ☐ Hydratation OK

Décharge mentale

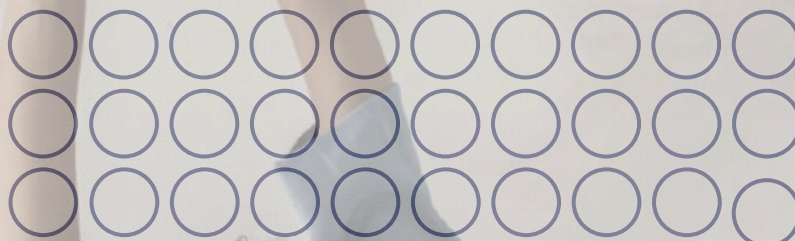
- ☐ J'écris ce qui tourne en boucle
- ☐ Je prépare demain
- ☐ Je ferme ma journée

Auto-soutien

- ☐ Je normalise ce que je vis
- ☐ Je me parle avec douceur
- ☐ Je lâche le contrôle



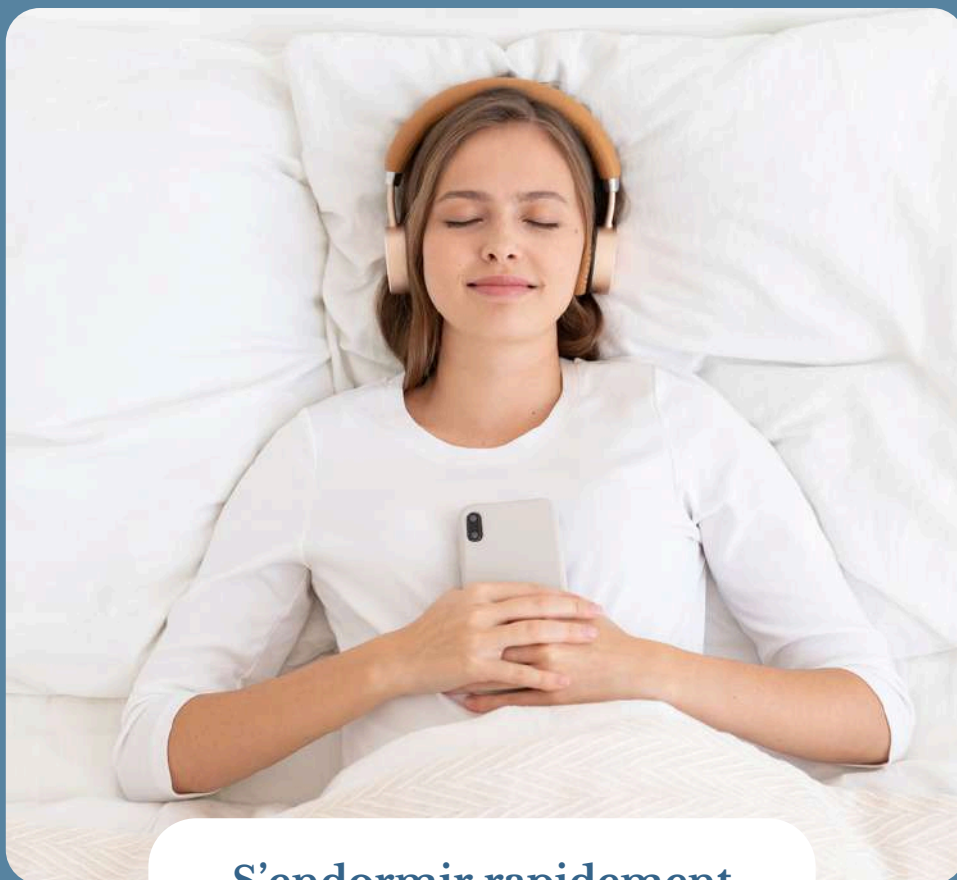
Sommer!



A decorative graphic consisting of a 3x10 grid of circles. The circles are arranged in three rows and ten columns. The background of the entire page is a light blue-grey color with a faint, repeating pattern of a person's face and upper body. The circles in the grid are white with dark blue outlines. The circles in the first row are all white. The circles in the second row are all white. The circles in the third row are all white.

A decorative graphic consisting of a 3x10 grid of circles, totaling 30 circles. The circles are arranged in three rows and ten columns, with a slight overlap between them. The circles are a light blue color and are set against a background of a light blue and white marbled pattern.

Audio Pour s'endormir rapidement



S'endormir rapidement

<https://www.jessicascats.fr/audio-pour-dormir/>

1.57

-0.34





Pour aller plus loin va sur mon site
<https://www.jessicascat.fr/>



Jessica Scat

