

# PLANTES ET SOMMEIL

Des difficultés à trouver le sommeil, réveil nocturne, agitation... Pour éviter la prise de somnifères, penchez-vous sur des méthodes douces et naturelles, sans risque d'accoutumance pour l'organisme. Certaines plantes se révèlent très efficaces contre les insomnies. Découvrez lesquelles et comment les consommer.

## La camomille



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît l'usage de la camomille pour soulager l'agitation nerveuse et l'insomnie mineure. Consommée en tisane depuis des siècles à l'heure du coucher, on attribue habituellement les effets calmants et sédatifs de la plante à l'apigénine, une des substances actives qu'elle contient.

camomille séchée dans de l'eau bouillante.

**Posologie** : laissez infuser 1 cuillère à soupe (= à table) de

## La valériane



La valériane était employée par les romains dans l'Antiquité pour combattre les palpitations et l'arythmie. Aujourd'hui, l'OMS reconnaît son efficacité pour lutter contre l'agitation nerveuse, l'anxiété et l'insomnie, des troubles souvent liés.

**Posologie** : la valériane peut être consommée de différentes façons : en tisane, à base de racines séchées (l'odeur est cependant désagréable), en gélules, en teinture ou en granulés homéopathiques.

## La mélisse



Une étude<sup>1</sup> révèle que la combinaison de mélisse et de valériane serait aussi efficace que le triazolam, un somnifère chimique, en raison de leurs propriétés calmantes, sédatives et hypnotiques.

**Posologie** : elle peut être consommée sous forme de tisane, de teinture et en extrait liquide. L'huile essentielle de mélisse diluée avec une huile végétale est très efficace en massage le long de la colonne vertébrale.

## Le tilleul



Originnaire d'Europe, le tilleul est certainement l'une des plantes les plus connues pour lutter contre les troubles du sommeil. C'est la fleur du tilleul et non son écorce, utilisée pour soigner des maux différents, qui a un effet apaisant et hypnotique reconnu.

**Posologie** : laissez infuser 3 à 4 fleurs de tilleul séchées dans de l'eau bouillante. A consommer plusieurs fois par jour.

## Le houblon



Le houblon a vu son efficacité sur les troubles du sommeil reconnue par la Commission E (*commission ayant siégé en Allemagne jusqu'en 1994 et ayant approuvé l'usage thérapeutique de 254 plantes*) , puisque les strobiles de houblon contiennent un puissant narcotique, le méthybuténol.

<sup>1</sup> Dressing H, Riemann D, et al. *Insomnia: Are valerian/balm combinations of equal value to benzodiazepine ? (translated from German) Therapiewoche. 1992;42:726-736. Etude citée et résumée dans : Natural Standard (Ed). Foods, Herbs & Supplements - Lemon Balm (Melissa officinalis L.), Nature Medicine Quality Standard. [Consulté le 20 avril 2011]. [www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com)*

**Posologie** : le houblon se consomme la plupart du temps sous forme d'infusion de strobiles séchés (0,5 g à 1 g dans 250 ml d'eau bouillante), mais on trouve également le houblon en gélules, extrait liquide ou teinture.

## La passiflore



On fait le plus souvent usage de la passiflore pour traiter le stress et l'anxiété, eux-mêmes à l'origine des troubles du sommeil. Les propriétés sédatives de la passiflore sont reconnues par la Commission E.

**Posologie** : la passiflore peut être consommée de nombreuses façons, bien qu'on la trouve le plus souvent en gélules. Prendre l'équivalent de 0,5 à 2 g, 3 à 4 fois par jour réduira les symptômes de l'anxiété.

## La fleur d'oranger



La fleur d'oranger, qui vient du bigaradier, a des vertus apaisantes et relaxantes. Elle est indiquée en cas de palpitations, de crises d'angoisse ou d'insomnies.

**Posologie** : La distillation de la fleur d'oranger donne l'huile essentielle de Néroli et celle de ses feuilles, l'HE de Petit grain. Ces HE peuvent être utilisées en diffusion atmosphérique, mélangées dans l'eau du bain ou en massage, diluées dans une

huile végétale.

## La verveine officinale



A différencier de la verveine odorante qui traite des maux différents, la verveine officinale a pourtant de nombreuses vertus. Elle est tout à fait indiquée en cas de nervosité, un trouble qui empêche souvent de trouver le sommeil.

**Posologie** : Très courante en Amérique du Nord et en Europe, la verveine se consomme la plupart du temps en tisane à raison

de 2 à 3 tasses par jour.

## Le rooibos



Le rooibos, également appelé thé rouge bien qu'il ne contienne pas de théine, est une plante qui pousse en Afrique du Sud. Elle y est utilisée depuis de nombreuses années pour faciliter l'endormissement.

**Posologie** : le rooibos se consomme généralement sous forme d'infusion à raison de 2 à 3 tasses par jour. Des sachets de feuilles séchées se trouvent facilement dans les herboristeries.

## La lavande



C'est le plus souvent sous forme d'huile essentielle que la lavande se montre efficace pour traiter l'anxiété, l'agitation et donc, les troubles du sommeil.

**Posologie** : quelques gouttes d'huile essentielle de lavande diffusées dans l'air ou déposées sur l'oreiller suffiront à créer un climat de détente propice à l'endormissement.