

## 5 plantes pour mieux dormir

Les personnes qui dorment mal sont en permanence à la recherche du remède, ou du truc, qui fera la différence. Certains passent même leurs nuits (d'insomnies) à composer LE stratagème qui leur permettra enfin de fermer l'œil.

C'est pourquoi j'aimerais vous parler cette semaine des plantes qui aident à dormir, et notamment d'un complexe qui a attiré mon attention récemment.

Car l'insomnie ne s'arrête pas le matin. Ce fléau de notre époque poursuit ses victimes nuit et jour. Et ses conséquences sur la santé physique, mentale, et l'espérance de vie sont bien plus catastrophiques que ne le pensent la plupart des gens.

### Le rôle du stress

Le stress est le pire ennemi du sommeil. L'anxiété, le stress, un état nerveux ou d'hyperexcitabilité font partie des facteurs pouvant entraîner un manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité.

Chez les hommes adultes, le stress au travail semble jouer un rôle. Une étude suédoise a constaté qu'un environnement de travail psychosocial difficile multiplie par deux le risque d'épisode d'insomnie. Plusieurs études ont suggéré que l'augmentation de la charge de travail est un facteur de risque de troubles du sommeil. Les exigences liées au travail, le manque d'autonomie dans les décisions sont liés à l'insomnie.

Dans une autre étude, on a mesuré les effets du stress sur le sommeil au moyen d'un questionnaire posé à des insomniaques et de bons dormeurs. Ce qui est intéressant, c'est que les deux groupes ont dit avoir eu dans la vie le même nombre d'événements stressants. Mais pour les insomniaques, ces événements ont été vécus comme plus stressants, et ils ont aussi décrit leur vie comme plus stressante. Ils se disaient aussi plus vigilants avant le coucher [1].

En outre, une autre étude japonaise a indiqué que le stress élevé au travail est non seulement associé à un risque plus élevé d'insomnie, mais aussi de sommeil de courte durée (moins de 6 heures par nuit), ce qui suggère que le stress lié au travail peut contribuer à la fois à l'insomnie et à la privation de sommeil [2].

L'exercice physique est efficace pour se détendre, évacuer le stress et faciliter le sommeil. Cependant, il n'est pas recommandé de faire du sport juste avant de se coucher.

Les plantes sont réputées efficaces pour contrer le stress, aider le corps et l'esprit à se détendre avant de dormir et favoriser l'endormissement.

### L'aubépine contre l'anxiété

Déjà connue des médecins traditionnels chinois et dans la Grèce antique, l'aubépine est aujourd'hui très en vogue dans les pays germaniques.

Elle contient des flavonoïdes et des procyanidines qui agissent comme antioxydants et régularisent le rythme cardiaque. Cela a été démontré à de multiples reprises lors d'études cliniques sur des milliers de patients – voir la synthèse d'études réalisée par le Groupe Cochrane [3].

De plus, il a été démontré dans deux études que l'aubépine associée à différents complexes de plantes était plus efficace qu'un placebo pour aider le sommeil [4]. Cela signifie que l'aubépine agit en synergie avec d'autres plantes connues pour traiter l'anxiété et favoriser le sommeil.

L'aubépine vous apporte le calme en soulageant votre cœur – surtout si vous faites de l'hypertension. Votre rythme cardiaque diminue, votre respiration ralentit comme celle d'un corps au repos. Votre rythme est désormais optimal pour favoriser l'endormissement.

La consommation d'aubépine n'implique pas les effets secondaires habituels. Adieu la somnolence pendant la journée, la perte de mémoire et l'accoutumance, comme avec les médicaments chimiques contre l'anxiété.

## **Le tilleul comme sédatif**

Depuis toujours en France, les fleurs de tilleul sont consommées en infusion contre la fatigue nerveuse et l'insomnie [5]. Il est coutume de donner un bain à la fleur de tilleul aux enfants irritables avant de les coucher.

Le tilleul agit, tout comme l'aubépine, sur le système cardiaque : en empêchant l'hypercoagulation sanguine et le rétrécissement des artères. Notons que, pour le moment, aucune étude n'a été menée sur le tilleul pour confirmer l'efficacité des usages traditionnels.

## **De la camomille allemande pour dormir léger**

A notre époque, nous ne souffrons plus de la faim mais bien d'un excès de nourriture – comme les frites et les sucreries. Aussi notre sommeil est-il souvent perturbé par les excès de table et d'alcool le soir.

Contrairement au stress, les repas gargantuesques ne retardent habituellement pas l'arrivée du sommeil. Au contraire, on aurait même tendance à s'endormir à table – ou sous la table.

Les excès alimentaires du soir nous réveillent au milieu de la nuit. Surtout lorsque notre corps travaille dur à digérer cette troisième part de gâteau que vous vous étiez accordée ou la deuxième bouteille de rouge que vous aviez débouchée pour faire honneur au plateau de fromages. Vous avez trop chaud, vous suez, la digestion fait monter votre température, vous ne cessez de vous retourner. Vous avez la gorge sèche, il vous faut boire. En vous recouchant, vous réaliserez que vous deviez aussi aller aux toilettes. Puis vous enchaînez les cauchemars affreux – notamment celui de la chute dans le vide infini. Vous vous réveillerez en sursaut, tout en sueur.

Il faut, avant tout, réduire autant que possible votre apport calorique avant le coucher. Mais si le mal est déjà fait, alors confiez votre sort aux plantes. Vous ne serez pas déçu.

La camomille allemande (aussi appelée matricaire) se trouve à l'état sauvage par exemple sur des terrains vagues – c'est celle qui ressemble aux marguerites et sent la pomme. Mais sa réputation et son efficacité font qu'elle est cultivée largement en Europe, en Afrique du Nord et en Amérique. Il s'en boit environ 1 million de tasses par jour [6].

L'OMS reconnaît l'usage de la camomille allemande pour soulager les inflammations du tube digestif, l'agitation et l'insomnie nerveuse [6]. Plusieurs principes actifs ont été identifiés dans la camomille :

- L'alpha-bisabolol, le chamazulène, l'apigénine et la matricine qui facilitent la digestion (action anti-inflammatoire et antispasmodique).

- L'apigénine, une substance calmante et sédative.

Plusieurs études ont montré que la camomille était jusqu'à 13 fois plus efficace qu'un placebo pour soulager les brûlures d'estomac et les douleurs abdominales [6, 7]. En facilitant la digestion, la camomille procure calme et sérénité tout au long de la nuit.

Une étude a même démontré son effet, bien que léger, pour soigner l'anxiété et la dépression [6]. La camomille est utile pour retrouver un sommeil plus léger.

## **La verveine officinale contre les troubles digestifs**

Déjà utilisée par les druides gaulois et les chamans guérisseurs d'Amérique du Nord, la verveine est aussi un classique parmi les plantes relaxantes.

La verveine possède de nombreux principes actifs : flavonoïdes, saponines, tanins, acides phénols, citral, terpénoïdes. Les études *in vitro* et chez l'animal lui ont attribué des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, anti-fongiques, et anti-douleurs [8].

La verveine agit en stimulant la production de sucs gastriques, et comme diurétique pour faciliter la digestion [9, 10]. Elle est reconnue pour soulager la nervosité et favoriser le calme durant le sommeil.

## **La violette pour soulager le ventre tout au long de la nuit**

La violette est connue pour être apaisante. Mais elle est particulièrement intéressante pour ses propriétés épaississantes – mieux que la farine car elle est riche en vitamine C et en bêta-carotène. On dit que les feuilles de violette sont mucilagineuses. Cela veut dire qu'elles produisent une gelée épaisse au contact de l'eau [11].

Les mucilages sont particulièrement intéressants en cas de constipation. Ils permettent d'augmenter le volume des selles, ce qui stimule le travail des intestins pour ainsi relancer le mécanisme d'expulsion des selles.

Parce qu'une digestion difficile peut compromettre votre sommeil, la violette réduit l'anxiété et facilite le transit pour vous garantir des nuits plus calmes. Une bonne digestion est essentielle pour favoriser l'endormissement et le sommeil profond.

## **Mettez toutes les chances de votre côté**

Le moyen le plus efficace d'améliorer votre sommeil grâce aux plantes est de les laisser travailler en synergie.

Un bon complexe combinera les vertus des différentes plantes et alliera deux actions complémentaires :

- Des plantes qui dissipent le stress, améliorent la circulation sanguine, relâchent vos muscles, vos nerfs, et vous apportent le calme – celles qui vous aideront à trouver le sommeil.
- Des plantes qui soulagent la digestion, facilitent le transit, et laissent votre corps et votre esprit au repos pour qu'ils se régénèrent – celles qui vous aideront à dormir tranquillement jusqu'au matin.

**Voici un complexe intéressant** à base d'aubépine, de camomille, de verveine, de violette et de tilleul. Il tire tous les différents bénéfices qu'offrent ces plantes pour favoriser l'endormissement et la régulation des rythmes pour un sommeil récupérateur et prolongé.

Ce complexe a la particularité d'être conçu selon un principe innovant : son processus de fabrication permet de libérer les principes actifs en deux temps. Durant la première phase, les plantes produisent leurs effets immédiatement pour vous aider à vous endormir. La deuxième phase est retardée pour que les principes actifs puissent agir dans la durée. Une fois que vous dormez, les plantes continuent à faire effet. Cela diminue le risque de vous réveiller en pleine nuit sans pouvoir vous rendormir.

Pour vous procurer ce complexe à base d'aubépine, de camomille, de verveine, de violette et de tilleul, [rendez-vous ici](#).

Bien à vous,

Eric Müller