



La cerise griotte : Dormez mieux !

Posté dans : [Abécédaire](#), [Bien-être](#), [Dossiers](#) | 11 octobre 2013



Le sommeil est une machinerie fascinante ! Pendant la nuit nos tissus se régénèrent, notre foie élimine les toxines et surtout, notre cerveau met en ordre les événements de la journée. C'est comme si une équipe imaginaire balayait, dépoussiérait, vidait les poubelles, trouvait la feuille manquante qui était tombée derrière le bureau, classait les informations puis redémarrait le programme défaillant... **Tout cela explique pourquoi nous nous réveillons souvent avec LA solution à un problème qui semblait totalement introuvable la veille !**

Lorsque notre sommeil est perturbé, notre cerveau a de plus en plus de difficultés à faire son travail correctement, notre mémoire flanche, notre concentration n'est pas à son meilleur, nos muscles sont fatigués et notre peau est terne. Notre corps n'a plus assez de temps pour se régénérer, éliminer les toxines et filtrer les émotions négatives. Mal dormir pose un vrai problème parce qu'en conséquence nous faisons plus de fautes d'inattention, nous sommes beaucoup plus irritables et moins résistants aux maladies.

Le sommeil devrait suivre plusieurs cycles, chacun d'une durée d'environ 90 minutes. La succession de ces cycles nous permet de dormir profondément et de nous réveiller frais et dispos. Entre chaque cycle il se produit une très brève phase de réveil dont nous n'en gardons aucun souvenir. Si rien ne nous perturbe à cet instant, le sommeil repart pour un nouveau cycle et ceci... indépendamment de notre volonté ! Car l'alternance des cycles du sommeil n'est régulée qu'uniquement par notre horloge biologique.

Notre horloge biologique est située dans l'hypothalamus, au plein centre du cerveau. Elle synchronise toutes les cellules de l'organisme sur un rythme circadien d'alternance de périodes d'activité et de périodes de repos. Ce rythme est réglé grâce à la mélatonine, hormone naturelle du cerveau. La mélatonine permet d'avancer ou de retarder l'endormissement pour s'adapter aux changements de luminosité. Dès que la lumière baisse, la libération de cette hormone augmente, et inversement. Une lumière forte inhibe la sécrétion de la mélatonine et donc, empêche l'endormissement.

De nombreux facteurs très présents dans notre vie (éclairage artificielle, jeux informatiques, lignes à haute tension, téléphones portables, médicaments pour le cœur, stress) abolissent la production naturelle de la mélatonine. **Ceci explique pourquoi les troubles du sommeil touchent 7 personnes sur 10.**

Si le lait tiède et les infusions de camomille sont réputés à favoriser l'endormissement, ceux-ci ne seraient pas les seuls remèdes naturels que peuvent utiliser les insomniaques. Et pour cause. La cerise **griotte** (*Prunus cerasus*), variété acidulée différente de la cerise douce, est l'une des rares sources naturelles, exceptionnellement riches en mélatonine. Contrairement à ce que nous croyons, la quantité de mélatonine contenue dans la **griotte** est largement suffisante pour améliorer le sommeil.

La consommation de 30 ml (2 cuillères à soupe) de concentré de jus de **griotte** deux fois par jour pendant une semaine favorise l'endormissement. Elle limite les éveils intempestifs au milieu de la nuit et augmente la durée du sommeil... de 25 minutes ! Autant dire qu'en raison d'une multitude de molécules bioactives de la cerise **griotte** (anti-inflammatoires et antidouleurs notamment), son usage est nettement préférable à la prise de mélatonine synthétique. Reste que cette boisson s'avère tout de même beaucoup plus difficile à trouver qu'un cachet de somnifère...

Références

1. Howatson G, Bell PG, Tallent J, Middleton B, McHugh MP, Ellis J. 1 Effect of tart cherry juice (*Prunus cerasus*) on melatonin levels and enhanced sleep quality. *Eur J Nutr.* 2012 Dec; 51(8):909-16. doi: 10.1007/s00394-011-0263-7. Epub 2011 Oct 30.

2. Burkhardt S, Tan DX, Manchester LC, Hardeland R, Reiter RJ. Detection and quantification of the antioxidant melatonin in Montmorency and Balaton tart cherries (*Prunus cerasus*). *J Agric Food Chem.* 2001 Oct; 49(10):4898-902.