



Mes plantes préférées pour bien dormir

Chère amie, cher ami,

Avez-vous bien dormi cette nuit ? Si ce n'est pas le cas, relisez bien [une de mes précédentes lettres](#) où je vous ai donné les règles d'or pour favoriser un sommeil de qualité et éviter les insomnies.

Mais je vous en supplie, ne craquez pas, résistez aux somnifères !

Je sais que ce n'est pas vous, chers lecteurs, que je dois convaincre d'éviter à tout prix les petites pilules du sommeil :

- Les effets secondaires des somnifères ou des benzodiazépines sont trop importants pour prendre le risque d'abîmer votre cerveau : on sait désormais qu'ils peuvent doubler votre risque d'avoir la maladie d'Alzheimer !
- Ces médicaments créent l'illusion du repos mais n'offrent pas un « vrai sommeil » réparateur ;
- En quelques semaines *seulement*, vous pouvez devenir dépendant psychologiquement et physiquement et mettre votre santé en danger.

Pourquoi aller chercher des médicaments à la pharmacie alors que la nature regorge de plantes qui permettent de donner un coup de pouce au sommeil ?

Mes plantes préférées pour bien dormir

Les plantes sont utilisées depuis la nuit des temps pour soigner de nombreuses maladies. Pour les problèmes de sommeil, il y a plusieurs plantes très efficaces, auxquelles on peut faire appel pour chacun de ces usages :

- Le Coquelicot, l'Aspérule odorante, le Lotier corniculé, le Mélilot, la fleur d'oranger peuvent assurer des nuits calmes aux enfants et à leurs parents.
- L'Eschscholtzia favorise l'endormissement. Intéressant chez les enfants (qui font pipi au lit). C'est indiqué à tous les âges de la vie lorsque les troubles du sommeil sont accompagnés de crampes, cauchemars, agitation, douleurs.
- Le Kawa-kawa est hypnotique, à bonne dose, chez les patients coléreux, agressifs. Dans cette indication, le Rauwolfia s'avère souvent utile, mais ne doit pas être conseillé chez le dépressif, car il diminue l'effet des catécholamines (adrénaline, noradrénaline).
- Le Tilleul permet de trouver le sommeil lorsque le cerveau est submergé par les tâches quotidiennes ;
- La Valériane induit le sommeil lors des surmenages nerveux ou intellectuels, surtout lors des manifestations somatiques (faux angor, spasmes digestifs, céphalées). Dans ce cas, ne pas hésiter à lui associer l'Aubépine et la Ballote.
- Le Houblon, dont les cônes servaient à bourrer les oreillers, est un remarquable somnifère.
- La Lavande, le Millepertuis et la Passiflore conviennent pour endormir les dépressifs.

On peut utiliser ces plantes en teinture mère ou en bourgeons macérat glycéринé 1D, ou même en infusion. Par exemple :

- *Tilia tomentosa* Bg. Mac. Glyc. 1D, 1 flacon 125 ml ; 100 gouttes au dîner + 100 gouttes avant de dormir.
- Le *Ficus carica* (figuier) gère la sphère psycho-émotionnelle (angoisse). Prendre 2 fois 40 gouttes

Les huiles essentielles et l'homéopathie fournissent aussi des solutions très efficaces, je vous donne mes protocoles détaillés à la fin de ce message, pour tous les types d'insomnie.

Et un remède de « bonne femme »

Un remède de « bonne femme » n'a rien de péjoratif, contrairement à ce qu'on croit.

Si l'on regarde l'éthymologie latine : « *Bona fama* » signifie « de bonne renommée » !

Il y a une vingtaine d'années, lors d'une conférence sur l'insomnie, une dame m'interpelle :

« Docteur ! à la saison des cerises je retrouve un sommeil apaisant. J'en mange un demi kilo par jour ! ».

Sa remarque était parfaitement pertinente. La cerise contient de la sérotonine. Il suffit de prendre 1 petit verre de jus de cerise. La cerise douce et acidulée est source de vitamine A, C, de cuivre, de fer et de manganèse (antiallergique).

Une autre recette, un peu plus chère !

Une heure avant de vous coucher, absorbez une flûte de champagne ; le besoin de vous endormir sera imparable. Pendant la nuit, la sécrétion de mélatonine diminue. Elle régule l'endormissement grâce au concours de deux oligoéléments, le cuivre et le fer, dont la déficience entraîne une difficulté à s'endormir. Un verre de champagne contient 12 mg de cuivre et 10 mg de fer ionique.

Ronflements : essayez ceci !

Vous avez peut-être entendu parler de l'apnée du sommeil.

Ce problème se manifeste par des épisodes brefs d'arrêt ou de diminution de la respiration pendant le sommeil.

Ces pauses respiratoires sont associées à des ronflements, une salivation nocturne, une envie de boire et/ou d'uriner dans la nuit.

Lors des apnées du sommeil, le cœur fabrique une hormone qui fait uriner davantage. Ce syndrome peut être favorisé par une hypothyroïdie, et par une prise de poids.

A ceux qui font plus de 30 apnées par heure, le médecin propose de porter la nuit une ventilation par pression positive, contraignante, mais efficace.

Il existe un excellent remède naturel à base de plantes, de vitamine D et de cuivre contre les apnées et le ronflement (voir en note la référence si vous êtes concerné [1]).

Le meilleur moyen de combler le trou de la Sécu !

Avec mon protocole homéo et huiles essentielles ci-dessous, je vous aurai donné de nombreuses clefs pour retrouver un sommeil de qualité.

Vous voyez à quel point les remèdes naturels sont riches et nombreux.

J'espère que ça va vous aider à retrouver le sommeil, et que vous lirez ces prochaines lettres avec encore plus d'intérêt !

Pensez à en faire profiter tous vos proches : je suis sûr qu'ils sont nombreux à souffrir de problèmes de sommeil. Car si 4 Français sur 10 sont insomniaques, cela veut dire qu'il y a des centaines de milliers de lecteurs de cette lettre qui dorment mal !

Si tous les Français pouvaient disposer de cette lettre, on pourrait très vite combler le gouffre de la Sécurité Sociale.

Chers lecteurs, mobilisez-vous et faites connaître cette lettre à vos amis !

Dr Jean-Pierre Willem

PS : Voici comme promis une excellente recette à base d'huiles essentielles pour tomber dans les bras de Morphée et un protocole complet d'homéopathie.

Ma recette avec des huiles essentielles

Voici une recette de synergie d'huiles essentielles à base de Petit Grain Bigarade (orange amer), à appliquer par voie cutanée :

- H.E. Citrus aurantium ssp aurantium (feuille) : 2 ml
- H.E. Ledum groenlandicum : 0,5 ml
- H.E. Ravensara aromatica : 1,5 ml
- H.E. Lippia citriodora : 0,5 ml
- H.E. Nardostachys jatamansi : 0,5 ml
- H.V. Rosa rubiginosaqsp : 5 ml

Posologie : 5 gouttes, 1/2 heure avant le coucher ; en massage sur le plexus solaire (sternum).

Pour les bébés et les enfants :

- H.E. Ravensara aromatica : 2ml
- H.E. Pinus ponderosa : 1ml
- H.E. Origanum majorana : 1ml
- H.E. Chamaemelum mobile : 1ml
- Gel de carbomer à 2%qsp : 50ml

Posologie bébé et enfant : appliquez 1 noisette de ce gel soit sur le plexus solaire, soit sur la voûte plantaire, soit sur la face interne des poignets ou encore le long de la colonne vertébrale, à répéter selon le besoin.

Les solutions en homéopathie

En dehors d'une insomnie due à une maladie, le traitement homéopathique se montre efficace. Voici quelques protocoles homéo adaptés à différents cas.

Tous les remèdes sont à prendre en 9 CH, 5 granules au coucher et à chaque fois que les symptômes se manifestent :

1. Difficultés d'endormissement (tension nerveuse, stress)

- *Coffea cruda* : trop de café, trop d'idées envahissent le cerveau. Émotion après une bonne nouvelle. Arrêter le café ou le thé, voire les excitants ou la vitamine C.
- *Gelsemium* : trac avant un examen ou un événement redouté. Inhibition. Paralyse. Prendre une dose la veille au soir et le matin.
- *Ignatia* : trop d'émotions, heureuses ou malheureuses. Hyper-excitation.

2. Fatigue physique ou Intellectuelle

- *Arnica* : impression de contusion musculaire après un gros effort de sport intensif.
- *China* : fatigue physique après une maladie, grossesse, intervention chirurgicale ; suées et malaise complètent le tableau. À prendre pendant une longue période, 2 fois par jour, en 9 CH, 5 granules.
- *Kalium phosphoricum* : trop de travail, d'efforts intellectuels, maux de tête et mauvaise humeur (étudiants, chefs d'entreprise). À prendre pendant une longue période, 2 fois par jour, en 9 CH, 5 granules.

3. Sensation de sommeil

- *Belladonna* : réveil juste après l'endormissement. Bâillements. Envie de dormir sans effet.
- *Hyoscyamus* : envie de dormir qui disparaît dès qu'on se met au lit. Soubresauts musculaires, tics. Désir d'être nu. Éréthisme sexuel.
- *Stramonium* : terreur nocturne avec crainte de l'obscurité : l'enfant réclame toujours de la lumière. Délire avec agitation d'une violence extrême.

Ces trois remèdes font partie de la famille des solanacées qui provoquent délires ou hallucinations. Ils sont efficaces en cas de cauchemars, de délires, en particulier lors d'accès de fièvre.

4. Réveils nocturnes selon l'heure du réveil

Les heures de réveil sont toujours très précises et identiques d'un jour à l'autre. Lors des changements d'heure elles se recalent très rapidement sur l'heure de la montre:

- *Arsenicum album* : réveil entre 1 h et 3 h avec angoisse profonde. Peur ou évocation de la mort. Correspond à l'heure de la crise d'asthme ou d'une névralgie.
- *Kalium carbonicum* : réveil entre 2 h et 4 h avec malaise digestif ou respiratoire. Grande fatigue. Attention, le réveil en fin de nuit est souvent le signe d'une dépression.
- *Nux vomica* : réveil vers 3 h avec cogitation à ses affaires professionnelles ou domestiques. Les troubles digestifs chez un gros 1 mangeur et buveur entretiennent cette insomnie.

5. Décalage horaire

- Melatoninum 7 CH + Cocculus indicus 7 CH: prendre 5 granules de chaque, 2 fois par jour.
- Circadin 2 mg L.R (mélatonine) : Insomnie primaire chez les patients de 55 ans ou plus. Prendre 1 comprimé par jour, 1 à 2 heures après le repas, avant de se coucher. Traitement continu de 21 jours (pharmacie).