

Angélique, *Angelica archangelica*



# Troubles du sommeil, les clés de la sérénité

Stress, surmenage, digestion difficile, douleurs, déprime, mauvaises habitudes au coucher... Quelles que soient leurs causes, les troubles du sommeil perturbent l'équilibre et la santé. Associées à une bonne hygiène de vie, les vertus calmantes et sédatives des plantes aideront à retrouver un sommeil naturel et réparateur.

## Des troubles aux causes complexes

« De la santé, du sommeil et de la richesse, on ne jouit pleinement qu'après les avoir perdus et retrouvés », philosophait l'écrivain allemand Johann Richter. Aussi fragile qu'indispensable à notre santé physique et psychique, dormir n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance, 20 à 30% de la population française souffrent de troubles du sommeil, dont 10% d'insomnies sévères. Bien que central dans notre existence – il occupe d'un quart à un tiers de notre vie –, il est encore mal connu des scientifiques. On le sait impliqué dans la régulation de fonctions végétatives comme la digestion, la respiration, la régénération cellulaire ou la sécrétion d'hormones. Quant aux rêves, en particulier ceux de la phase paradoxale, ils jouent un rôle clé dans les mécanismes de mémorisation et d'apprentissage. Mal dormir se conjugue sur différents modes, mineurs ou majeurs, lesquels peuvent se juxtaposer : difficultés à l'endormissement, réveils nocturnes ou très matinaux avec impossibilité de se rendormir, sensation de nuit non réparatrice... On distingue en outre l'insomnie passagère de l'insomnie chronique, laquelle dure depuis un mois minimum, à raison de trois fois par semaine.

Quoi qu'il en soit, ses conséquences délétères comme la fatigue, la nervosité, l'irritabilité ou des difficultés de concentration peuvent avoir des répercussions dramatiques sur le long terme : déprime, baisse de l'immunité, perturbations métaboliques, maladies cardiovasculaires... Il est donc crucial de ne pas laisser s'installer ces dysfonctionnements nocturnes. Pour cela, il faut d'abord en identifier l'ori-

gine. Mais, véritable casse-tête, les troubles du sommeil brouillent les pistes. Stress, contrariétés, surmenage, digestion perturbée, douleurs, troubles de la ménopause... À ces causes psychologiques et physiologiques s'ajoutent de mauvaises habitudes comportementales, notamment au coucher. L'insomnie peut aussi être le signal d'alarme d'une autre pathologie cachée, comme la dépression. Et pour compliquer encore le tableau, elle provoque parfois des conséquences identiques à ses causes. Un stress peut induire des troubles du sommeil, eux-mêmes générant du stress en retour. Des règles d'hygiène de vie et l'utilisation des plantes peut vous permettre de sortir de ce cercle vicieux.



Coquelicot  
(*Papaver rhoeas*)

### Glossaire

Les plantes du sommeil agissent à différents niveaux pour différentes vertus.

#### Antispasmodique (ou spasmolytique)

Lutte contre les spasmes musculaires involontaires (crampes, convulsions, contractures) et provoque un état de relâchement.

#### Les plantes actives

Valériane, passiflore, mélisse, lavande vraie, aubépine, ballote noire, pavot de Californie, lotier corniculé.

#### Anxiolytique

Soulage les symptômes de l'anxiété en aidant à mieux contrôler ses émotions.

#### Les plantes actives

Passiflore, aubépine, lotier corniculé, fleurs d'oranger, racines d'angélique, camomille romaine, valériane, pavot de Californie, griffonia, ashwagandha, millepertuis, lavande vraie, mélisse, tilleul.

#### Sédatif

Provoque un état de relaxation favorisant l'endormissement grâce

à une action calmante sur le système nerveux central sympathique.

#### Les plantes actives

Pavot de Californie, passiflore, houblon, coquelicot, valériane, ashwagandha, lotier corniculé, ballote noire.

#### Hypnotique, narcotique

Provoque un endormissement ou un état de somnolence plus ou moins marqué.

#### Les plantes actives

Valériane, houblon, passiflore, pavot de Californie.



Mélisse  
(*Melissa officinalis*)

## Tisane «Relax»

Par Michel Pierre, Herboristerie du Palais Royal.

Cette synergie de plantes aide à se relaxer et calmer les états anxieux et nerveux pour préparer une soirée et une nuit reposantes. Elle peut être utilisée en journée, à raison de trois tasses, plus une le soir selon l'envie.

**Ingrédients** Angélique (racines, feuilles) • mélisse (feuilles) • marjolaine (feuilles) • lotier corniculé (parties aériennes) • fleur d'orange\* (boutons floraux)

**Mode d'emploi** Laisser bouillir 3 minutes, puis infuser 10 minutes. Pour une tasse, environ une cuillère à soupe de chaque plante séchée, à mélanger à parts égales.

## Journées zen pour nuits sereines

Nervosité, angoisse et anxiété sont les ennemis numéro un du sommeil, responsables à eux seuls de la moitié des insomnies. Malgré leurs différences ténues, – état d'irritation et d'excitabilité pour la nervosité, sensation d'oppression pour l'angoisse, inquiétude pour l'anxiété –, leurs effets convergent vers des pics de libération d'hormones du stress (cortisol et adrénaline). Accumulées au cours des journées, ces tensions, si elles ne sont pas évacuées, sont susceptibles de perturber la nuit.

Les plantes se révèlent alors être un précieux recours pour calmer l'organisme. Parmi elles, l'aubépine (*Crataegus laevigata*). Sédatives du système nerveux et cardiaque, ses fleurs sont particulièrement indiquées en cas d'hypertension artérielle et de palpitations. Autre plante antispasmodique, la délicieusement citronnée mélisse (*Melissa officinalis*), dont Avicenne disait « qu'elle rend le cœur heureux ». Des études ont montré qu'elle augmente le taux de GABA (acide gamma-aminobutyrique) dans le cerveau, un neurotransmetteur favorisant calme et relaxation. Moins connu



Lotier corniculé  
(*Lotus corniculatus*)

mais tout aussi sédatif, le lotier corniculé (*Lotus corniculatus*), petite plante fourragère aux fleurs jaunes d'or, doit son effet anxiolytique et légèrement narcotique à la présence d'acide cyanidrique, lequel, potentiellement toxique, limite son utilisation (déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes). Également réputées, les fleurs d'orange (*Citrus aurantium*), de lavande (*Lavandula angustifolia*) et la racine d'angélique (*Angelica archangelica*) aident à calmer le système nerveux.

Soutien efficace pour la relaxation, ces plantes ne dispensent ni d'un éventuel recours psychothérapeutique ni d'un changement d'habitudes et de comportements. Une modification d'emploi du temps ou d'organisation pourra aider à retrouver un peu de sérénité. Le plus

souvent passagers, les troubles du sommeil cèdent d'eux-mêmes, une fois que les contrariétés les ayant déclenchés sont passées. Cependant, un stress chronique associé à des troubles du sommeil nécessite un traitement de fond par le biais des plantes adaptogènes



Impatience (*Impatiens glandulifera*)

## Les fleurs de Bach pour des nuits plus douces

Les fleurs de Bach aident à surmonter les états émotionnels parasitant l'endormissement. En voici quatre, à choisir en fonction de votre situation :

- En cas de ruminations au lit, de petit vélo dans la tête ressasant en boucle les soucis, White Chesnut (marronnier blanc, *Aesculus hippocastanum*) aide à maîtriser le mental et faire le vide.
- Les natures anxieuses, ayant tendance à avoir peur, puisent dans Mimulus (mimule, *Mimulus guttatus*) la force de surmonter

leur crainte de ne pas réussir à s'endormir.

- Les agités et les hyperactifs trouvent dans Impatiens (*Impatiens glandulifera*) le calme propice à la nuit.
- Grâce à Holly (houx, *Ilex aquifolium*), ceux qui se sentent submergés par la colère, l'envie ou la jalousie retrouvent la voie du cœur.

**Mode d'emploi** 2 gouttes dans un petit verre d'eau ou directement sous la langue, 2 à 4 fois par jour.

## Se jeter dans les bras de Morphée... et y rester !

Ballote ou marrube noir (*Ballota nigra*)

S'endormir... Si, en temps normal, cela survient en quinze minutes, cela peut se produire tard dans la nuit, voire au petit matin dans les cas extrêmes. Sans parler des réveils nocturnes ou très matinaux, qui laissent aussi les dormeurs exsangues. Une bonne hygiène de sommeil est indispensable pour contourner ces écueils, de simples mesures suffisant parfois à venir à bout de mauvaises nuits. Exit les excitants, tabac, caféine, théine et les activités intenses – physiques ou intellectuelles – le soir. Ils excitent le cerveau et perturbent les signaux naturels du sommeil, bâillements et paupières lourdes. Sanctuaire du repos, la chambre à coucher doit être le plus zen possible : pas d'appareils électroniques, une décoration sobre et une température à 19-20 degrés.

Côté phytothérapie, certaines plantes à action sédative puissante sont précieuses pour aider à sombrer dans les bras de Morphée, et à y rester. Parmi elles, la valériane (*Valeriana officinalis*), dont les Grecs vantaient déjà les vertus hypnotiques, en dépit de l'odeur nauséabonde de ses racines fraîches. Sa réputation de «vallium végétal» a été corroborée par la recherche, avec des effets comparables à un somnifère de type benzodiazépine. Autre plante à l'odeur fétide, longtemps mal aimée mais aux intéressantes propriétés inductrices

de sommeil : la ballote noire (*Ballota nigra*). Appelée aussi marrube noir, cette plante des chemins est un antispasmodique respiratoire et digestif, qui calme les affections nerveuses.

Autre grande anxiolytique, la passiflore (*Passiflora incarnata*). Découverte par les missionnaires espagnols qui voyaient dans cette fleur singulière les signes de la passion du Christ, elle calme les palpitations, régule l'humeur et provoque un net ralentissement de l'activité de l'organisme. Elle doit son activité sédative à la présence de certains flavonoïdes et alcaloïdes de la famille des harmalines. Enfin, signalons les cônes de houblon (*Humulus lupulus*), dont la tradition raconte que ceux qui les récoltaient

avaient tendance à s'endormir à la tâche... Souvent associée à la valériane, la plante présente une forte activité œstrogénique, ce qui la rend intéressante en cas d'insomnie liée à des symptômes de la ménopause

D'usage souple, les plantes sont de vraies aides en cas de réveil nocturne. Gardez à portée de mains une dose de votre plante ou mélange préféré (concentré hydro alcoolique, gélule...). Sachez que leurs principes actifs agiront au bout d'une demi-heure. Profitez de ce temps pour respirer profondément et évitez de vous lever pour ne pas perturber votre rendormissement.

Houblon (*Humulus lupulus*)Passiflore (*Passiflora incarnata*)

### Tisane «Nuit profonde»

De Michel Pierre, Herboristerie du Palais Royal.

Ce mélange de plantes sédatives facilite l'endormissement et évite les réveils nocturnes. La mélisse aide en outre à une bonne digestion.

**Ingrédients** Houblon (cônes) ● passiflore (parties aériennes) ● mélisse (feuilles) ● aubépine (sommités fleuries) ● valériane (racines) ou, si le sommeil est vraiment perturbé, 30 gouttes de concentré hydro-alcoolique.

**Mode d'emploi** Laisser bouillir 3 minutes, puis infuser 10 minutes. À boire une demi-heure avant de se coucher. Pour une tasse, environ une cuillère à soupe de chaque plante séchée, à mélanger à parts égales.

### Automassage de préparation au sommeil

Ce protocole de *do-in*, technique énergétique chinoise, vise à calmer le yang, en lien avec l'action, et favoriser l'énergie d'intériorité yin favorable au sommeil. À pratiquer en conscience en 3 minutes le soir, assis, ou en journée en cas de tensions. Proposé par la thérapeute Maud Ernout, auteur de «La Philosophie du Tao en pratique» (Éd. Le Souffle d'or).

**Phase 1** La respiration. Faites six mouvements respiratoires en inspirant et en expirant profondément par le nez (sauf le premier, qui s'expire par la bouche). Prenez conscience du mouvement de votre cage thoracique.

**Phase 2** La tête. Faites une série de pressions sur tout le crâne, mains à plat. Les mains en coupe, effectuez des mouvements de digipression le long de la ligne médiane au sommet du crâne. Faites de légers lissages autour des oreilles.

**Phase 3** Les pieds. Faites tourner vos chevilles dans les deux sens, puis lissez les faces internes et externes des pieds. Disposez vos deux pouces le long de la ligne médiane de la voûte plantaire et effectuez des lissages de l'intérieur vers l'extérieur. Terminez par un lissage plus appuyé des talons.



Aubepine  
(*Crataegus*)

## Tisane «Nuit sereine et ménopause»

Par Michel Pierre, Herboristerie du Palais Royal.

Pour lutter contre les effets de la ménopause pouvant perturber le sommeil (bouffées de chaleur, sueurs, sautes d'humeur), voici une synergie de plantes calmantes à légère activité œstrogénique.

**Ingrédients** Houblon (cônes) • aubépine (sommités fleuries) • pavot de Californie (*Eschscholtzia*) ou coquelicot.

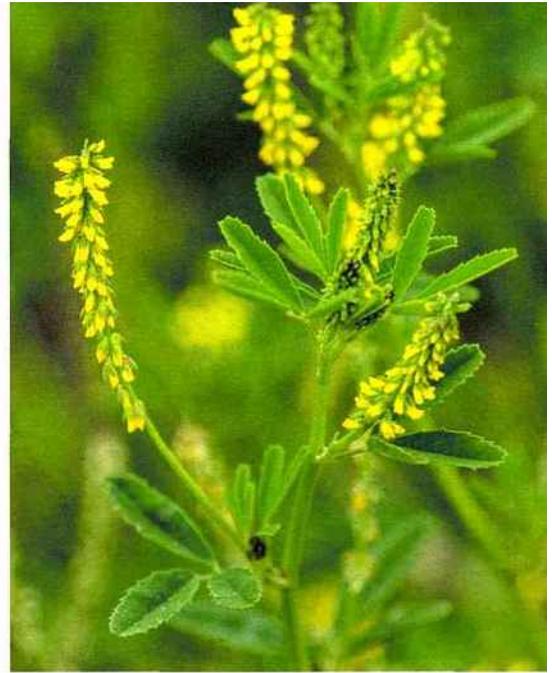
**Mode d'emploi** Laisser bouillir 3 minutes, puis infuser 10 minutes. À boire une demi-heure avant de se coucher. On peut y associer 2 à 4 gélules par jour de griffonia à prendre à 17 heures, pendant 3 semaines, pour un rééquilibrage plus global. Pour une tasse, environ une cuillère à soupe de chaque plante séchée, à mélanger à parts égales.

## Désagréments physiologiques

Passer une douce nuit, c'est aussi éviter les désagréments purement physiologiques. Parmi eux, la digestion difficile avec son lot de ballonnements, de crampes et autres reflux. Outre les conseils de bon sens – éviter les aliments gras et épicés le soir, ou l'abus d'alcool responsable de déshydratation obligeant à se lever pour étancher sa soif –, plusieurs plantes cumulent à la fois des vertus antispasmodiques, relaxantes et digestives. En plus de la mélisse, ingrédient phare de la célèbre Eau des Carmes, réputée pour stimuler les estomacs paresseux, citons la marjolaine et la camomille. Cousine de l'origan sauvage, *Origanum majorana* est un puissant tranquillisant du système nerveux, efficace pour soulager l'aérophagie, les flatulences et les ballonnements. Son huile essentielle est indiquée dans l'insomnie, tout comme celle de camomille (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*). Grande plante traditionnelle de la digestion, elle contient dans ses fleurs de l'apigénine, un flavonoïde à l'activité sédative, selon de récentes études.

Autres manifestations empêchant des nuits sereines : les douleurs chroniques, notamment articulaires, en lien avec l'arthrose. Celles-ci viennent s'ajouter, voire se juxtaposer aux perturbations de la qualité du repos nocturne avec l'âge. En effet, découpé en cinq phases, le sommeil voit sa répartition désorganisée et modifiée : les phases légères augmentent à la défaveur des séquences profondes, favorisant la survenue d'éveils nocturnes plus fréquents. Les somnifères, prescrits trop facilement dans ces cas, peuvent faire l'objet d'une démarche volontaire de sevrage (lire l'encadré page suivante). On utilisera alors préférentiellement le pavot jaune de Californie (*Eschscholtzia californica*), à ne pas confondre avec le célèbre pavot blanc (*Papaver somniferum*). Remède traditionnel des Américains contre l'insomnie, il est aussi bien indiqué pour les personnes âgées que les enfants du fait de sa douceur. La plante cumule des effets hypnotiques, anxiolytiques et analgésiques grâce à certains de ses alcaloïdes.

Enfin, la période de la ménopause est particulièrement propice à des troubles du



Mëliot (*Melilotus officinalis*)

sommeil induits par des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. Outre le houblon déjà évoqué plus haut, le mëliot (*Melilotus officinalis*) pourra être utilisé à profit. Également riche en phytohormone, cette herbacée commune des prés, appelée aussi trèfle jaune, calme les angoisses, l'hypertension artérielle, la nervosité et l'insomnie. Agissant comme un fluidifiant sanguin, elle soulage de plus les jambes lourdes. Sachez enfin que, comme le rappelle Christophe Bernard, herboriste et naturopathe, « en cas de trouble du sommeil, la forme galénique des plantes est importante. Les tisanes ne sont pas forcément idéales le soir, surtout si l'on a la vessie active. En ce cas, on peut utiliser un concentré hydro-alcoolique ou des gélules, en s'assurant de la qualité du produit ».

## L'incontournable huile essentielle de lavande

Derrière sa délicieuse fragrance, l'huile essentielle de lavande (*Lavandula officinalis, vera* ou *angustifolia*) cache des propriétés antispasmodiques et sédatives puissantes. En diffusion dans la chambre avant de se coucher, elle induit le sommeil en stimulant le système nerveux parasymphatique. Quelques gouttes sur l'oreiller sont aussi efficaces. Ses vertus

seront majorées en massage sur le plexus solaire, entre le sternum et le nombril. Diluez 3 gouttes d'HE dans 7 gouttes d'huile végétale de jojoba ou de noix de coco.





**Docteur  
Jacques Labescat**  
Médecin  
phytothérapeute

## Somnifères : un sevrage par les plantes

Utilisés en France par une personne sur cinq, les somnifères et les anxiolytiques créent une dépendance tout en détériorant la qualité du sommeil. « Les benzodiazépines modifient profondément le sommeil. Ils diminuent, voire suppriment la phase de repos paradoxal, qui est le seul récupérateur. Il y a aussi des risques d'accident, de chute », note le Dr Jacques Labescat. Pour se sevrer, le phytothérapeute conseille la valériane et la passiflore, qui agissent de concert sur les centres du sommeil et de l'addiction tout en réduisant l'anxiété. « Il faut toujours procéder progressivement, en baissant petit à petit des somnifères, et en prenant en parallèle les plantes. En général, cela se fait sur une période de deux à trois mois. Mais cela dépend bien sûr de la durée initiale de prise des somnifères », précise-t-il. Ici comme dans tous les sevrages, une forte motivation initiale est nécessaire.

### À lire

- « Bien dormir au naturel », Jacques Falquet et Bertrand Graz. Éd. Sang de la Terre.
- « Les Plantes du bien-être, les remèdes de A à Z », Michel Pierre. Éd. du Chêne.
- « En forme toute l'année grâce aux plantes », Dr Jacques Labescat. Éd. Ulmer.

## Quand l'insomnie flirte avec la déprime

Installée dans la durée, l'insomnie peut déboucher sur une déprime, voire une dépression légère et de l'épuisement. Un engrenage néfaste pour la santé est enclenché, manque de sommeil, déprime et fatigue se nourrissant l'un l'autre. En complément d'un accompagnement médical, certains remèdes de phytothérapie sont d'un grand secours, tel le millepertuis (*Hypericum perforatum*). La réputation d'antidépresseur naturel et d'équilibrant du sommeil de cette fleur jaune des prairies n'est plus à faire. Plusieurs méta-analyses soulignent son efficacité en cas de dépression légère, effets secondaires des médicaments habituellement prescrits en moins. On doit ces effets à des substances actives, parmi lesquelles l'hyperforine et l'hypericine. Revers de la médaille, cette plante nécessite de respecter les dosages, sous peine de réaction allergique, et comporte des risques d'interactions avec des contraceptifs oraux, anxiolytiques et anesthésiques.



Millepertuis (*Hypericum perforatum*)

Prospérant sous d'autres latitudes, celles de l'Afrique de l'Ouest et centrale, les graines noires de griffonia (*Griffonia simplicifolia*) intéressent au plus haut point la recherche depuis les années quatre-vingt. Elles contiennent en quantité du 5-HTP, un précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur essentiel à la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil. Comme le millepertuis, le griffonia aide les déprimés à retrouver les bras de Morphée.

Quand le stress est installé, on s'aidera des plantes adaptogènes, qui combattent la fatigue et aiguissent la résistance physique et psychique. Plante grasse réputée dans les traditions médicinales russes et scandinaves, l'orpin rose, ou rhodiole (*Rhodiola rosea*), soutient les surrénales. Il agit lui aussi sur plusieurs neurotransmetteurs, dont la fameuse sérotonine, soulageant de même l'insomnie. Mais attention, sa prise doit être réservée au matin et à l'après-midi, sous risque d'effet contraire ! Autre trésor adaptogène et sédatif, l'ashwagandha (*Withania somnifera*), ou ginseng indien. Comptez deux à trois semaines de prise pour bénéficier des effets de cette grande plante de la pharmacopée ayurvédique.

Et si bien dormir était aussi une question de lumière ? L'abus d'écran le soir (télévision, tablette, ordinateur) de par la lumière artificielle bleue qu'ils émettent, perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. *A contrario*, la lumière naturelle stimule la synthèse de la sérotonine, à partir de laquelle la glande pinéale du cerveau fabrique la mélatonine. Même en hiver, profitez de la luminosité extérieure, cela contribuera à un sommeil régénérateur. 

Isabelle Fontaine

Merci à Michel Pierre, de l'Herboristerie du Palais Royal, à l'herbaliste Christophe Bernard et au Dr Jacques Labescat pour leurs conseils avisés.

## Une stratégie en deux temps

Face aux insomnies, le naturopathe herbaliste Christophe Bernard propose une stratégie de gestion du sommeil en deux temps. « D'abord, on crée un état léger d'hypotension 1 à 2 heures avant d'aller au lit grâce à des plantes comme la passiflore ou l'aubépine, qui vont permettre de relâcher l'organisme de ses tensions. Puis, une demi-heure avant le coucher, on recourt à des plantes sédatives, comme le pavot de Californie, le houblon ou, dans certains cas, la valériane, notamment pour les personnes de tempérament froid et frêle. Si l'on a une vessie active, je recommande d'utiliser de préférence les concentrés hydro-alcooliques (ou teintures mères) ou des gélules de qualité, plutôt que des tisanes qui risquent de provoquer un réveil nocturne contre-productif. »

Pavot de Californie (*Eschscholzia californica*)

