

# Mélatonine : un somnifère naturel

L'Union Européenne a enfin autorisé un produit naturel qui aide à mieux dormir : la mélatonine.

Si vous me demandez mon avis, les personnes qui ont interdit cette substance naturelle pendant tant d'années, sans aucun argument scientifique, alors que les troubles du sommeil touchent 25 à 40 % de la population, ont commis une grave faute à l'encontre de leurs concitoyens.

A la limite, un avocat un peu malin pourrait les poursuivre pour avoir :

1. intoxiqué des millions de personnes en les obligeant à recourir aux somnifères chimiques, les benzodiazépines, qui sont de véritables poisons, alors que la mélatonine est naturelle et sans danger ;
2. contribué à vider les caisses d'assurance-maladie par leur bêtise (ou leur corruption ?) : la mélatonine est très bon marché et n'est couverte par aucun brevet, contrairement aux somnifères industriels ; elle coûte donc nettement moins cher ;
3. privé les populations d'une substance naturelle et sans danger, qui a bien d'autres effets positifs pour la santé.

Mais soyons positifs, et revenons aux bienfaits que vous pouvez désormais tirer de la mélatonine :

## Un moyen efficace contre l'insomnie

Dès que la lumière du jour faiblit, votre glande pinéale, qui se trouve dans votre cerveau, commence à sécréter de la mélatonine. Cette substance, qui est une hormone naturelle, prépare votre organisme au sommeil et au repos. (1)

En effet, la glande pinéale est reliée directement aux nerfs optiques : elle est en prise directe avec la lumière. C'est pourquoi la mélatonine est connue comme l'hormone qui règle votre horloge biologique, aussi appelé rythme veille-sommeil ou rythme circadien. C'est la raison pour laquelle les personnes aveugles ont souvent du mal à dormir.

Tous les organismes vivants sans exception possèdent de la mélatonine : animaux, plantes, algues, bactéries, etc. Cela leur permet de s'adapter au jour et à la nuit, mais aussi aux saisons.

Selon les chercheurs, la mélatonine serait liée à l'apparition de la vie sur terre, et une des plus anciennes molécules restée inchangée depuis l'aube de l'humanité.

Or, de nombreux facteurs très présents dans la vie moderne ralentissent ou bloquent la production de la mélatonine : lumière électrique, médicaments, ondes électromagnétiques.

a Prendre un peu de mélatonine le soir avant de se coucher peut donc aider les personnes insomniaques à retrouver un sommeil réparateur et de qualité. Mais avant de vous dire comment, examinons d'abord ces facteurs anti-mélatonine, car c'est d'abord en vous protégeant contre eux que vous pourrez améliorer votre sommeil :

## Les médicaments

De tous les moyens connus pour détruire les réserves naturelles de mélatonine, si l'on exclut le tabac et l'alcool, c'est sans doute la consommation régulière de certains médicaments qui est la plus redoutable et, en particulier, des somnifères et des anxiolytiques, couramment prescrits par les médecins pour améliorer le sommeil !!

Ceci est particulièrement choquant quand on sait que, bien qu'il soit déconseillé d'avoir recours à ces médicaments pendant plus d'un mois, une personne sur cinq (22 % de la population française) le fait malgré tout.

Plus inquiétant encore, ces médicaments sont de plus en plus consommés par les jeunes : 6 % des moins de 25 ans déclarent prendre ces médicaments.

Enfin, presque la moitié (49 %) des plus de 75 ans déclarent en prendre de manière régulière, alors que cette famille de médicaments est suspectée de favoriser certaines maladies du système nerveux comme l'Alzheimer !

On marche sur la tête.

Et malheureusement, somnifères et anxiolytiques ne sont pas, de loin, les seuls médicaments à détruire la mélatonine. C'est

aussi le cas de l'aspirine, de l'ibuprofène, des bêta-bloquants, des antagonistes du calcium, des anti-inflammatoires non stéroïdiens, en tout 75 médicaments avec plus de 120 substances différentes qui sont consommés régulièrement par des millions de personnes dans le monde.

Les bêta-bloquants en particulier sont si efficaces contre la mélatonine que les chercheurs les utilisent en laboratoire pour annuler la production de mélatonine chez les animaux, pour les expériences. Ce sont des médicaments très couramment prescrits pour la tension artérielle et certaines arythmies cardiaques (Propranolol).

Les patients qui en prennent ne doivent pas s'étonner d'avoir des insomnies. Une dose inférieure de moitié à la posologie habituelle suffit à stopper la sécrétion de la mélatonine chez l'homme, a démontré en 1992 le Dr G.M.Braun. (2)

## Les champs électromagnétiques font aussi chuter les taux de mélatonine.

Si l'on applique des champs magnétiques sur la tête de rongeurs, non seulement leur taux de mélatonine chute de près de 50 %, mais ces champs entraînent un dysfonctionnement de la glande pinéale, qui sécrète la mélatonine.

Or, si vous vivez dans une ville moderne, votre organisme est probablement ceinturé d'ondes électromagnétiques de différentes sources : téléphones portables, radios, antennes relais, appareils électriques. Notre corps ne sait pas faire la différence entre les champs énergétiques naturels et les champs artificiels. Cette pollution invisible affecte directement la mélatonine, ce qui pourrait expliquer pourquoi les troubles du sommeil sont une épidémie en constante augmentation dans les pays industrialisés.

Une personne sur cinq en France présente une insomnie chronique accompagnée d'une fatigue ou d'une somnolence excessive dans la journée.

Les soucis de la vie, le stress, le mode de vie, l'hygiène de vie, le travail, etc. ne seraient donc pas les seules explications.

## Qui peut en prendre et pourquoi ?

La mélatonine pourrait surtout vous aider si vous :

- vous endormez tard dans la soirée et vous réveillez trop tôt ;
- vous réveillez souvent la nuit et somnolez ou faites des siestes la journée ;
- avez du mal à vous endormir.
- travaillez en horaires décalés (infirmière, pilote de ligne, etc.)

Prendre une supplémentation de mélatonine n'affecte pas la sécrétion naturelle par la glande pinéale, ni court, ni à moyen, ni à long terme. Cela veut dire qu'il n'y a pas de phénomène d'accoutumance.

Un avantage déterminant de la mélatonine c'est qu'elle n'affecte pas la mémoire ni les fonctions cognitives contrairement aux médicaments de la classe des somnifères et anxiolytiques.

La mélatonine est une substance particulièrement efficace pour les personnes qui, passé 45 ans, ont un sommeil de mauvaise qualité, des réveils multiples.

## Décalage horaire

Plusieurs études montrent que la mélatonine atténue considérablement les symptômes provoqués par le décalage horaire. Elle permet non seulement de s'endormir plus rapidement une fois sur place, mais surtout d'adapter son rythme biologique à l'heure locale. En réglant ainsi l'horloge interne, elle réduit de moitié le nombre de jours durant lesquels on souffre habituellement du décalage horaire.

C'est pourquoi aujourd'hui est-elle très largement utilisée par les pilotes et hôtesses de l'air.

## Quelle dose prendre ?

Pour dormir, une petite dose de mélatonine est plus efficace qu'une grosse. L'effet intervient dès 0,3 mg/j, à prendre une demi-heure avant de se coucher. (3)

Si vous prenez plus de 2 mg/j, l'effet est moins efficace sur le sommeil et peut entraîner des somnolences le lendemain.

## Toxicité

La mélatonine est considérée par les autorités comme un produit très sûr. Depuis le 16 mai 2012, il est même autorisé aux sociétés vendant de la mélatonine d'indiquer sur l'emballage qu'elle « contribue à atténuer les effets du décalage horaire », et à « réduire le temps d'endormissement. » (Règlement (UE) n°432/2012 de la commission).

Quand on sait la difficulté avec laquelle Bruxelles autorise ce type d'allégations thérapeutiques aux produits naturels en vente libre, c'est une reconnaissance très solide pour la mélatonine.

Toutefois, ne jamais prendre de mélatonine sans surveillance médicale en cas de cancer ou d'épilepsie. Si vous souhaitez bénéficier des effets de la mélatonine en accompagnement d'une chimiothérapie, faites-le uniquement en accord avec votre médecin.

## Où en trouver ?

La mélatonine est aujourd'hui libre en Europe, et vous pouvez donc en trouver un peu partout sur Internet, en pharmacie, et même dans certaines grandes surfaces. Il n'existe pas de mélatonine d'origine animale contrairement aux inepties lues sur internet elle est la plupart du temps d'origine végétale.

Pour les personnes qui cherchent une marque précise à acheter, je trouve à titre personnel pratique le format du Laboratoires D-Plantes ([Dormela-Nut](#)) que je cite souvent comme référence sérieuse parce qu'ils le méritent. Les gélules sont dosées à 0,9 mg, ce qui correspond aux doses physiologiques efficaces. Un autre intérêt de ces gélules est qu'elles sont accompagnées de gomme d'acacia appelée encore fibre d'acacia ce qui permet une diffusion prolongée de la mélatonine au cours de la nuit.

Vous pouvez vous en procurer en [clicquant ici](#).

Toutefois, comme d'habitude, le but n'étant pas de vous faire acheter à une enseigne particulière, voici d'autres sources sérieuses également :

**En boutique Diététique :**

[Mélatonine Complexe 30 gélules Solgar](#)

**En pharmacie :**

[Somniphyt 30'](#) Mélatonine Boite de 30 Comprimés SANTÉ VERTE. Juste une petite remarque à concernant la formulation est la présence d'autres substances et plantes qui n'apportent pas forcément un plus.

**Sur Internet :**

[Mélatonine 5mg Natrol - 100 caps](#) (attention, dans ce dernier cas, elle est dosée à 5 mg, ce qui est beaucoup trop pour une prise, sauf dans certains cas de décalage horaire, donc il faudra couper les comprimés en petits bouts pour prendre la bonne dose).

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

# Neo-nutritic

La lettre de la nutrith

## Insomnie : la malédiction que vous pouvez briser

Chère lectrice, cher lecteur,

Sous prétexte qu'il est fréquent de mal dormir, on oublie que c'est pour les victimes un drame personnel et même, je n'hésite pas à l'écrire, une malédiction.

En effet, vous n'êtes plus la même personne quand vous dormez mal. C'est toute votre vie qui est remise en cause.

Vos pensées se brouillent, votre mémoire vous trahit, votre moral se fragilise, à tel point que votre personnalité elle-même semble se modifier dans le mauvais sens. Joyeux, vous devenez irritable et pessimiste. Alerté et attentif aux autres, vous vous repliez sur vous-même et devenez un fardeau pour votre entourage.

Au travail, vous n'arrivez plus à participer activement aux réunions, vous multipliez les oublis, les erreurs d'inattention, si bien qu'on vous exclut peu à peu des responsabilités et des promotions.

Physiquement, les ravages du manque de sommeil peuvent être tragiques :

Vos cernes se creusent, vos yeux s'enfoncent ou deviennent bouffis. Votre teint devient jaune puis blafard. Votre tonus musculaire diminue et vous avez plus de mal à vous tenir debout, ou vous tenir droit sur votre chaise. Vous cherchez des aliments sucrés pour vous stimuler, entraînant une prise de poids.

Beaucoup de gens souffrent en outre de terribles maux de tête liés au manque de sommeil.

Et c'est compter sans les risques de maladies :

Le manque de sommeil ralentit la convalescence. Sur le long terme, il augmente le risque d'obésité, de diabète, de maladies du cœur et des artères (maladies cardiovasculaires). Tout ceci est prouvé scientifiquement, vous le verrez plus loin.

Vous avez en outre, bien sûr, un risque beaucoup plus élevé d'accident de la route et de blessure en tout genre, surtout si vous manipulez des appareils électroménagers (four, fer à repasser...) ou des machines.

Et comme si cela ne suffisait pas, le mauvais sommeil ronge le système immunitaire (les défenses naturelles). Les études montrent que les personnes qui manquent de sommeil de qualité ont plus de risques d'attraper des virus ou des bactéries pathogènes (cause de maladie) parce qu'elles produisent moins de cytokines, des molécules messagères du système immunitaire indispensables pour vous protéger des maladies [1].

Mais ce n'est pas votre faute !

## Ne restez pas dans cet état !

Si vous avez un mauvais sommeil, il est absolument capital de vous prendre en main.

Ce sujet est si crucial pour votre santé globale que j'en parle très souvent dans mes lettres. Je vous ai déjà donné à plusieurs reprises des listes longues comme le bras de mesures à prendre dans votre vie. J'ai parlé de l'importance de votre chambre à coucher, et bien sûr de votre alimentation, des nutriments, plantes et tisanes pour mieux dormir. (Voir les liens en fin de ce message).

Mais aujourd'hui, je voudrais m'adresser aux cas désespérés.

Aux personnes qui, vraiment, ont déjà tout essayé, et qui aujourd'hui pensent qu'elles n'ont pas d'autre choix que de recourir aux somnifères et anxiolytiques chimiques.

Cette prétendue « solution » brutale doit être évitée à tout prix. Utilisés à peine plus de 28 jours, les médicaments augmentent déjà le risque de dépression et *surtout de maladie d'Alzheimer et de Parkinson*, des maladies vraiment cauchemardesques [2].

Vous lisez *Santé Nature Innovation* précisément pour prendre les mesures relatives à votre mode de vie afin d'éviter ces maladies. Je vous en prie, ne ruinez pas vos efforts (et mon travail !) en prenant ces pilules qui devraient être interdites, ou alors soumises à des règles beaucoup plus restrictives.

## Les substances naturelles pour les cas désespérés

Pour les cas désespérés, envisagez sans aucune arrière-pensée de prendre un complexe de substances naturelles pour dormir.

En effet, il existe des substances qui ne provoquent pas d'addiction, ni d'effet secondaire.

Combinées ensemble, leur effet se renforce pour favoriser un sommeil profond et réparateur.

Ce sont des substances qui contribuent à rétablir votre sommeil naturel, sans vous assommer et sans vous intoxiquer. Certaines sont utilisées de toute éternité par l'humanité (la valériane). D'autres ont été découvertes récemment (la mélatonine). D'autres encore étaient présentes depuis longtemps dans des produits largement consommés, mais ce n'est que depuis peu que les substances actives ont été identifiées (la L-théanine issue du thé vert).

Mais dans les trois cas, permettez-moi d'insister sur le fait que :

1. Oui, ces substances naturelles sont vraiment efficaces pour bien dormir
2. Et non, elles n'ont vraiment rien à voir avec les produits chimiques qu'on vous vend dans le commerce et qui vous détraquent le système.

Je précise que je n'ai aucun intérêt à ce que vous en achetiez. Je vous donne une adresse pour vous procurer un complexe de qualité pharmaceutique, contenant les trois substances (valériane, mélatonine, L-théanine), mais faites absolument comme vous voulez. Vous pouvez en particulier les acheter séparément en pharmacie ou sur votre site Internet favori.

## S'endormir et se réveiller à la bonne heure grâce à la mélatonine

La mélatonine est une substance fabriquée naturellement par votre glande pinéale ; elle est de la taille d'une noisette et se trouve au milieu de votre cerveau. Quand vient la nuit, elle se met normalement en route. Vous baillez, vos yeux picotent et vous avez envie de retrouver votre lit.

Mais il arrive que votre cycle soit détruit par des années de mauvaises habitudes : veille nocturne, télévision, angoisses, travail de nuit, bruit, éclairage électrique.

Vous ne pourrez pas retrouver un bon sommeil sans reprogrammer votre horloge biologique. Mais heureusement, vous pouvez le faire en prenant simplement une dose d'environ 1 mg de mélatonine 30 minutes avant de vous coucher.

Vous pouvez recommencer chaque soir, pendant des années, ça ne pose aucun problème. Au contraire, en plus de vous aider à rétablir votre rythme de sommeil, la mélatonine a des vertus antioxydantes et détoxifiantes qui auront des effets positifs sur votre organisme.

Une étude menée en France et en Israël a montré que les patients souffrant de graves insomnies ont ainsi ressenti des améliorations significatives de la qualité de leur sommeil et de leur état de forme au réveil [3]. Ces résultats ont été confirmés par une étude du MIT (Etats-Unis) [4].

De plus, la mélatonine vous donne un meilleur sommeil paradoxal [5]. Il s'agit de la période de sommeil qui permet à votre cerveau de se reposer, de fixer ses souvenirs et de vous aider à mieux gérer vos émotions. Cela explique le sentiment de quiétude et de confiance dans l'avenir que l'on éprouve après avoir dormi en prenant de la mélatonine.

Les effets de la mélatonine pour accélérer l'endormissement sont d'ailleurs reconnus par l'Agence de santé européenne (EFSA) depuis le 16 mai 2012. L'EFSA a la réputation de rarement admettre officiellement les vertus de produits naturels, de peur que trop de gens n'abandonnent leurs médicaments. Mais dans le cas de la mélatonine, les preuves scientifiques étaient si fortes qu'elle n'a pas pu les ignorer.

## Dormir plus profondément grâce à la valériane

Dès lors que, grâce à la mélatonine, vous parvenez à vous endormir et à vous réveiller selon un cycle raisonnable, la deuxième condition est bien sûr de dormir profondément.

L'idéal est de ne pas ou peu se réveiller. Comme un petit enfant, vous sombrez le soir sur votre oreiller, vous oubliez tout... et vous vous réveillez frais et dispos huit heures plus tard. Vous n'avez pas le moindre souvenir de vous être retourné, réveillé, d'avoir transpiré, ni même d'avoir rêvé et encore moins ruminé des angoisses ou des pensées sombres !

Vous sautez au pied de votre lit et, hop, votre journée commence, pleine de promesses et d'amusements !

Pour vous, c'est bien simple, sommeil rime avec « perte totale de conscience », une parenthèse dans votre vie où disparaissent toute inquiétude ou préoccupation. Le repos absolu, la régénérescence, la fontaine de jouvence.

Quand vous vous réveillez, vous êtes bien, vous êtes plein d'énergie, vous êtes heureux. Et ce n'est pas une illusion : un sommeil profond vous permet de faire le plein d'hormone de croissance (naturelle) qui régénère vos cellules, vos organes, et vous fait pratiquement rajeunir. C'est pourquoi les petits enfants sont si beaux, si roses et chauds quand ils se réveillent après une bonne nuit ou une bonne sieste.

Eh bien ! ce sentiment profondément bienfaisant, vous pouvez l'obtenir en prenant de la valériane en même temps que de la mélatonine.

C'est une plante qui diminue l'anxiété et favorise le sommeil profond. Elle était recommandée par les médecins de l'Antiquité (Galien de Pergame) mais aussi par Hildegarde de Bingen au Moyen Âge et son efficacité a été confirmée aujourd'hui [6].

La Commission européenne et l'Organisation mondiale de la santé reconnaissent officiellement l'usage de la valériane contre l'agitation nerveuse, l'anxiété, ainsi que les troubles du sommeil qui en découlent. La valériane a également été approuvée en Allemagne pour le traitement des insomnies et de l'anxiété.

La racine de valériane contient plus de 150 substances actives, parmi lesquelles l'acide valérénique. Cette substance agit sur un neurotransmetteur (le GABA ou acide gamma amino-butyrique), qui calme temporairement l'activité du cerveau et facilite la relaxation.

De même, la valériane réduit le problème des « jambes sans repos » [8]. Autrement dit, si vous avez tendance à « gigoter » la nuit, vous pourriez bénéficier particulièrement des effets calmants de cette plante.

Et ne sous-estimez pas les résultats à en attendre :

Dans une étude suédoise sur des personnes souffrant d'insomnie, 44 % ont rapporté avoir obtenu un « sommeil parfait », et 89 % avoir obtenu un « sommeil amélioré » grâce à la valériane [7] ! Et il ne s'agissait là que de valériane seule, et non d'un mélange synergique de substances naturelles !

## Et pour retrouver le sommeil d'un bébé, ajoutez de la L-théanine

Mélatonine et valériane combinées devraient déjà vous faire un effet salvateur.

Mais j'ai encore un secret à vous révéler, très peu connu, qui fera toute la différence quand vous l'ajouterez aux deux autres ingrédients.

Il s'agit de la L-théanine, un acide aminé que l'on trouve dans le thé vert.

Il s'agit d'une substance qui produit des effets tranquillisants similaires à ceux constatés lorsqu'on médite ou que l'on reçoit un massage relaxant.

Selon une étude conduite au Japon [9], 200 mg de L-théanine pris avant de se coucher améliorent la qualité du sommeil de telle manière que les participants se sont tous réveillés « plus reposés » après un sommeil « plus réparateur », sans pour autant dormir plus longtemps.

Les sujets de l'étude ont également indiqué se réveiller plus facilement le matin, en se sentant plus frais et énergiques qu'auparavant !

La L-théanine vous évite donc de vous transformer en marmotte ou en ours qui hiberne. C'est la substance-clé qui vous assure que bien dormir débouchera sur une vie plus active, plus énergique.

Et le plus beau est que la L-théanine, en dehors même de ses effets sur le sommeil, rend plus heureux en augmentant le niveau de dopamine et de sérotonine, les neurotransmetteurs du bien-être et du plaisir !

Une étude a également permis de montrer que la L-théanine stimule la production d'ondes alpha dans le cerveau, qui traduisent un état de détente propice à l'endormissement [10].

## Le tout dans une seule gélule

Bien entendu, le problème est qu'il peut être « un peu » pénible de prendre chaque soir de la mélatonine, de la valériane et de la L-théanine séparément.

Ce problème est bien réel mais il existe aujourd'hui des produits « trois en un » de haute qualité.

Je pense en particulier à « [Formule sommeil](#) » de Cell'innov, une gélule unique contient 1,95 mg de mélatonine, 200 mg d'extrait de valériane (titré à 0,8 % d'acides valériéniques) et 200 mg de L-théanine.

Vous la prenez simplement 30 minutes avant de vous coucher.

Encore une fois, il s'agit de substances entièrement naturelles, non addictives et bien sûr non toxiques. Il n'y a strictement aucun risque à faire l'essai.

En revanche, pour les lecteurs qui souhaitent faire l'expérience, je vous remercie d'avance de me faire connaître vos impressions après un mois d'utilisation.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

# Neo-nutritic

La lettre de la nutrition

## 5 plantes pour mieux dormir

L'insomnie poursuit ses victimes nuit et jour.

Vos pensées se brouillent, votre mémoire vous trahit, votre moral se fragilise, à tel point que votre personnalité elle-même semble se modifier dans le mauvais sens.

Joyeux, vous devenez irritable et pessimiste. Alerté et attentif aux autres, vous vous repliez sur vous-même et devenez un fardeau pour votre entourage.

Au travail, vous n'arrivez plus à participer activement aux réunions, vous multipliez les oublis, les erreurs d'inattention, si bien qu'on vous exclut peu à peu des responsabilités et des promotions.

Physiquement, les ravages du manque de sommeil peuvent être tragiques :

Vos cernes se creusent, vos yeux s'enfoncent ou deviennent bouffis. Votre teint devient jaune puis blafard. Votre tonus musculaire diminue et vous avez plus de mal à vous tenir debout, ou vous tenir droit sur votre chaise. Vous cherchez des aliments sucrés pour vous stimuler, entraînant une prise de poids.

Beaucoup de gens souffrent en outre de terribles maux de tête liés au manque de sommeil.

Et c'est compter sans les risques de maladies :

Le manque de sommeil ralentit la convalescence. Sur le long terme, il augmente le risque d'obésité, de diabète, de maladies du cœur et des artères (maladies cardiovasculaires).

Vous avez en outre, bien sûr, un risque beaucoup plus élevé d'accident de la route et de blessure en tout genre, surtout si vous manipulez des appareils électroménagers (four, fer à repasser...) ou des machines.

Et comme si cela ne suffisait pas, le mauvais sommeil ronge le système immunitaire (les défenses naturelles).

Les études montrent que les personnes qui manquent de sommeil de qualité ont plus de risques d'attraper des virus ou des bactéries

pathogènes (cause de maladie) parce qu'elles produisent moins de cytokines, des molécules messagères du système immunitaire indispensables pour vous protéger des maladies [1].

## Le pire ennemi du sommeil

Le stress est le pire ennemi du sommeil. L'anxiété, le stress, la nervosité et l'hyperexcitabilité empêchent de se reposer correctement.

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]. Traditionnellement, on mettait les enfants irritables dans un bain à la fleur de tilleul 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

Les excès de table (frites, raclette, et alcool) peuvent réellement perturber le sommeil.

S'endormir avec un repas lourd, c'est facile. Mais rester endormi est plus difficile.

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, si possible, manger léger le soir. 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.

Comme elle est efficace, elle est désormais cultivée partout : 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 apaisante. Elle est réputée 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.

Vous pouvez vous procurer ces plantes séparément dans une herboristerie (comme [celle-ci](#)).

Il existe des complexes qui rassemblent quelques unes de ces plantes (comme [le produit Bien-Être Sommeil des Laboratoires Activa](#)). C'est une alternative intéressante à la [Formule Sommeil de Cell'innov](#) que je recommande habituellement.

Bien à vous,

Eric Müller