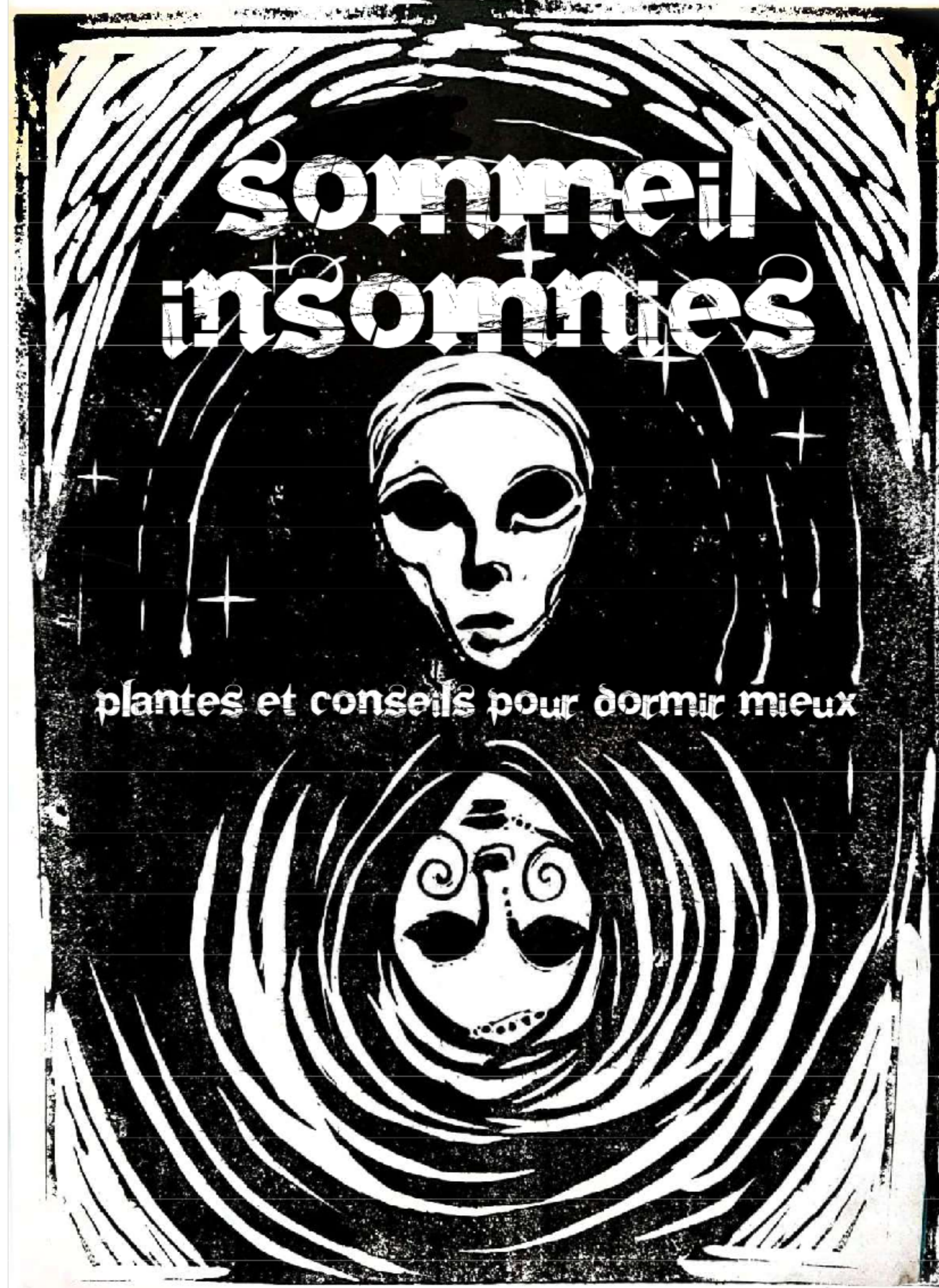




Dans cette brochure, je me suis efforcée de balayer le plus d'approches et de propositions en prenant en compte l'humain dans sa globalité. Cette brochure ne traite pas du stress, de l'anxiété, de la dépression, des variations pondérales, des poussées inflammatoires, etc. mais vous aurez remarqué que ces troubles sont souvent liés au manque de sommeil par un lien de cause à effet allant dans un sens ou dans un autre. Les plantes et conseils proposés ici pourront aussi vous être utile pour ces troubles également. Les conseils d'hygiène de vie sont appropriés pour tous les troubles chroniques et inflammatoires, sachant que le sommeil est un des éléments clés du retour à la santé.

Quelques autres ressources sur zinzizine.net

Merci à Obsidiana pour les illustrations. Merci à toutes les personnes ayant relu, donné leur avis, signalé ce qui manquait, les erreurs etc. Pour tout commentaire sur le fond et/ou la forme, si vous avez d'autres idées, vous pouvez écrire ici : riri@duckcorp.org



dormir, c'est quoi ?

Le sommeil est soumis à une double influence : une horloge biologique interne et l'influence externe de notre environnement. Le rythme circadien codé génétiquement permet la mise en place des changements dans le corps qui maintiennent l'état d'éveil et d'action en journée puis entraîneront l'entrée et le maintien dans le sommeil à la tombée de la nuit. On appelle cela la chronobiologie. Les cycles veille-sommeil sont aussi sous l'influence de notre environnement : lumière, contraintes sociales (taf...), l'activité physique, l'alimentation.

Au cours de la journée, les sécrétions de neurohormones d'action comme le cortisol et la dopamine diminuent laissant place aux neurohormones de calme et de bien-être comme la sérotonine.

Le signal est lancé par la mélatonine, l'hormone du sommeil que l'on fabrique naturellement quand vient le soir et que la lumière naturelle diminue. Elle imprègne tout notre organisme et nous fait comprendre qu'on a envie de dormir (paupières lourdes, larmes, bâillements).

Le temps de sommeil est une succession d'environ 5 cycles d'environ 1h30 qui comprennent : le sommeil lent léger, puis le sommeil lent profond, puis le sommeil paradoxal (les rêves), puis un réveil bref et ainsi de suite.

Le temps moyen de sommeil observé chez les êtres humains diminue avec l'âge, passant en moyenne de 16 à 17h par jour pour un nourrisson à 6h pour une personne de grand âge. Pour un adulte, le temps moyen observé est de 7 à 9h par jour. Sachant que le temps moyen de sommeil de la population française a tendance à diminuer depuis une cinquantaine d'années.

Le sommeil a un rôle crucial dans la récupération physique et psychique, la croissance...

les types d'insomnies

Elles peuvent être passagères ou chroniques (plus de 3 semaines) : de début de nuit, de milieu de nuit ou de fin de nuit, ou tout ça à la fois.

Elles peuvent être un symptôme ou une cause mais quoi qu'il arrive les troubles du sommeil peuvent entraîner un certain nombre de troubles.

Il existe d'autres formes de troubles du sommeil qui ne seront pas abordés ici : somnambulisme, apnée du sommeil, ronflement. On ne parlera pas non plus des troubles du sommeil associés aux troubles psychotiques (mais cette brochure peut aider les personnes concernées !)

Les fleurs de Bach.....

Quand il y a symptômes psychiques associés : émotions vives, pensées en boucle. Il est intéressant d'essayer qu'on y croit ou pas en complément de la phytothérapie ou séparément. A prendre en gouttes sous la langue.

Par exemple White chesnut pour limiter les pensées qui tournent en boucle. Demander conseil ou voir les livres spécialisés.

L'homéopathie.....

Passiflora composé : insomnies, anxiété, agitation, cauchemars

Nux vomica 15CH : insomnies, irritabilité, réveils matinaux, surmenage, excès

Coffea cruda 9CH : troubles de l'endormissement, excitation, hypersensibilité

Demander conseil ou voir les livres spécialisés.

Drainage du foie.....

Si vous avez des réveils nocturnes quotidiens ou très fréquents et à heure fixe (entre 2 et 5h du matin) et surtout à l'automne et au printemps, il est possible que le foie soit un peu engorgé et ait du mal à faire son travail. Les autres signes sont : bouche pâteuse, fatigue, nausées.

Pour favoriser la décongestion du foie, une cure 20 jours est recommandée.

1/ Limiter ou arrêter la prise de toxiques, faire une diète, boire beaucoup d'eau : drogues, alcool, paracétamol, sucre, fritures, café, tabac... sont les plus délétères pour le foie. Ajouter beaucoup de légumes pour apporter vitamines et minéraux.

2/ Cure de plantes qui favorisent la sécrétion et l'élimination de la bile : romarin, de fumeterre, chardon-marie, racine de radis noir, petite centaurée, feuille d'artichaut, souci (=calendula), camomille romaine, etc. Certaines de ces plantes ont aussi des propriétés régénératrices et protectrices du foie.

Une tasse de tisane, teinture ou autre forme d'une de ces plantes ou en mélange, tous les matins à jeun pendant 20 jours aideront votre foie à activer ses fonctions de détoxification.

Attention, ces plantes sont amères, cela peut surprendre la première fois, mais c'est la saveur qui est recherchée pour les draineurs du foie. Evitez les gélules qui empêchent la saveur amère de déclencher un réflexe digestif général. La forme tisane est idéale. La tisane de romarin peut suffire (assez doux).

La diète est indispensable si vous faites la cure de plantes, surtout si vous choisissez des plantes fortes (artichaut, radis noir, fumeterre), votre organisme risquerait d'être encore plus affaibli après. Ce genre de cure n'est pas indiqué chez les personnes très maigres et affaiblies, contre-indiqué également chez les personnes souffrant de calculs biliaires.

Ashwagandha *Whitania somnifera*.....

C'est également une plante considérée comme adaptogène de la médecine ayurvédique (Inde). Elle est indiquée en cas de stress chronique associé à des troubles du sommeil, fatigue, troubles de la libido, hypothyroïdie. A prendre en cure de 6 semaines minimum pour en sentir les effets, avec une prise le matin et une prise le soir pour favoriser le sommeil. Contre-indiquée si hyperthyroïdie, hémochromatose. Demander conseil si traitement antidépresseur.

CBD ou Cannabidiol *Cannabis sativa, indica*.....

C'est une substance présente dans le cannabis aux propriétés relaxantes, anti-inflammatoires. Le CBD est utilisé pour l'anxiété, convulsions, inflammations, douleurs. Des recherches sont en cours sur le traitement des cancers et de l'épilepsie. A prendre sous forme d'extraits en gouttes sublinguales.

Huiles essentielles.....

Lavande fine ou officinale (*Lavandula angustifolia*), petit grain bigaradier (*Citrus aurantium* feuille), mandarinier (*Citrus reticulata* var. mandarine zeste), marjolaine à coquille (*Origanum marjorana*).

Quelques gouttes en application sur le plexus solaire, les tempes ou l'arrière de la nuque, ne pas oublier de les sentir. Elles peuvent aussi être utilisées en diffusion atmosphérique.

Hydrolats, Eaux florales.....

Les plantes aromatiques peuvent aussi être prises sous forme d'hydrolats : 1 cuiller à soupe dans un verre d'eau au coucher : mélisse, tilleul, fleur d'orange, mandarinier zeste, lavande fine, marjolaine à coquille, camomille romaine

Macérat glycériné de bourgeons, gemmothérapie.....

Ce sont des bourgeons d'arbres ou jeunes pousses d'arbustes macérés dans 1/3 d'eau, 1/3 d'alcool à 90, 1/3 de glycérine, à prendre en gouttes dans un peu d'eau. Ce sont de bons rééquilibrants de l'ensemble de l'organisme :

- **bourgeon de tilleul** : sommeil, troubles du foie, troubles digestifs bas
- **bourgeon de figuier** : anxiolytique, anti-ulcéreux, favorise le sommeil. Approprié pour les troubles du sommeil anxieux associés à des brûlures gastriques ou digestives.
- **bourgeon d'aubépine** : calmant, régulateur cardiaque, anxiété

Les causes

* **Décalage horaire, travail en horaires décalés...** : c'est une cause sur laquelle vous n'avez pas de prise et qui perturbe le rythme circadien naturel, la mélatonine n'étant sécrétée que pendant qu'il fait nuit.

* **L'excès d'écran le soir (surtout le téléphone)** : S'ils sont maintenus proche des yeux, la lumière bleue fait croire à l'organisme qu'il fait encore jour et bloque la sécrétion de mélatonine.

* Causes physiologiques :

Soyez attentive.f.s aux troubles associés pour vous y attaquer en même temps. Une digestion difficile, les douleurs, l'élimination de toxiques par le foie (vers 4h du matin), constipation qui dure depuis quelques jours, diarrhée, prises alimentaires non appropriées le soir (trop riches ou trop légères), mais aussi certaines maladies infectieuses, notamment si elles sont en évolution peuvent provoquer des troubles du sommeil, des réveils nocturnes, des rêves perturbants, transpiration, ce sont les systèmes dépurateurs et/ou immunitaires qui travaillent par le biais de l'inflammation, de la fièvre, du foie... La Médecine Traditionnelle Chinoise peut donner des hypothèses sur les réveils nocturnes à horaires fixes.

* Le stress et l'anxiété :

Au cours de la soirée, l'organisme devrait passer en mode préparation au sommeil et calme. Lors d'un stress (qu'il ait une cause physique ou psychique), l'organisme sécrète une hormone appelée cortisol qui bloque la mélatonine. Le stress chronique maintient l'organisme dans un état de vigilance constant qui empêche les fonctions de réparation, digestion, dépuraction, sommeil, immunité de se mettre en route correctement. C'est un cercle vicieux qui se déclenche et peut mener à la dépression ou au burn-out.

Les conséquences du manque de sommeil

* **Dans un premier temps** : mauvaise humeur, irritabilité, nervosité, stress, troubles de la concentration, de la mémoire, de la vigilance, risque de chute, fracture, risque d'accident.

* **Si le manque de sommeil devient chronique** : inflammation, troubles de l'immunité, sensibilité plus grande aux infections, prise ou perte de poids, dépression, burn-out.

* **Sur le long terme** : perturbation du système endocrinien, troubles de la thyroïde, dysfonctionnements métaboliques (diabète), hypertension artérielle... La prise en main d'une insomnie qui dure doit donc être prise au sérieux.

Les médicaments : anxiolytiques et hypnotiques

Les principaux médicaments allopathiques de l'insomnie sont les benzodiazépines et apparentés (comme Xanax, Stilnox, Imovane) et les antihistaminiques H1 (comme Donormyl qui est en vente libre ou Hydroxyzine). On peut aussi voir parfois des prescriptions avec des antidépresseurs ou des antipsychotiques (comme le Tercian) qui ont parfois un effet bénéfique sur le sommeil là où les hypnotiques n'ont pas fonctionné ou entraîné trop d'effets secondaires.

Ils sont choisis selon le type de trouble et de son niveau, s'il y a de l'anxiété, si l'insomnie est plutôt d'endormissement, des réveils nocturnes ou de fin de nuit.

Ils sont classés en 2 principales catégories thérapeutiques :

- **Anxiolytiques** : prescription 12 semaines maximum, indication : troubles anxieux ;
- **Hypnotiques** : prescription 4 semaines maximum, indication : troubles du sommeil.

Ils sont répartis en différentes classes pharmacologiques : Antihistaminiques H1 agissant sur le système nerveux central (Donormyl/Doxylamine, Atarax/Hydroxyzine...), Benzodiazépines agissant comme similaire au GABA (acide gamma-aminobutyrique) aux propriétés inhibitrices du système nerveux (Xanax/Alprazolam, Valium/Diazepam, Lysanxia/Prazepam, Lexomil/Bromazepam...) La catégorie « apparentés Benzodiazépine » est d'action beaucoup plus puissante (Stilnox/Zolpidem, Imovane/Zopiclone...).

Les anxiolytiques sont aussi prescrits pour les troubles du sommeil associés à de l'anxiété, leur durée légale de prescription est plus longue. Les antihistaminiques sont plus légers et ont des effets secondaires moins importants que les benzodiazépines (et surtout apparentés).

- **Effets secondaires des antiH1** : somnolence, baisse de la vigilance, confusion, constipation, sécheresse de la bouche et des muqueuses, rétention urinaire, tachycardie, insomnie, tremblements, accoutumance.

- **Effets secondaires des benzodiazépines** : risque de dépendance physique et psychique, baisse de la vigilance, confusion, troubles de la mémoire, insuffisance respiratoire et parfois renforcement des troubles du sommeil, agressivité, agitation, spasmes, dépression surtout en prise sur le long terme.

MISE AU POINT : il est préférable de prendre un médicament pour aider à récupérer quelques heures de sommeil, calmer une crise ou rétablir rapidement un cycle perturbé, mais au vu de l'importance des effets secondaires, ce ne sera pas une solution de long terme, surtout pour des troubles ancrés.

en temps si besoin. Pour un décalage horaire suite à un voyage, une prise sur 1 semaine devrait suffire. La dose recommandée est de 1mg à 2mg à prendre au coucher en 1 ou 2 prises espacées de 1 à 2h (par exemple, 1mg à 20h, puis 1mg à 22h). Il est indispensable de manger quotidiennement des protéines pour fabriquer les hormones nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux.

Griffonia *Griffonia simplicifolia*.....

Le griffonia est une plante exotique qui contient du 5-HTP, c'est une substance précurseur de la sérotonine qui est elle-même un précurseur de la mélatonine. La sérotonine est le messenger nerveux du bien-être, elle a un effet calmant et antidépresseur. Il peut être intéressant de prendre du griffonia au cours du repas du soir pour préparer sa nuit, notamment quand il y a angoisse et/ou troubles dépressifs associés. Il est d'autant plus intéressant si l'alimentation est carencée en protéines, ou qu'il y a forte inflammation digestive qui empêche l'assimilation des nutriments. Contre-indiqué si traitement antidépresseur (risque de syndrome sérotoninergique), attention si troubles psychotiques.

Millepertuis *Hypericum perforatum*.....

Le millepertuis est aussi appelé herbe de la Saint-Jean. Il est à prendre de jour, plutôt le matin, c'est une plante du soleil qui fleurit au solstice d'été et a des propriétés calmantes, anti-dépressives, anti-inflammatoires et antivirales. Il permet de rétablir les cycles veille-sommeil si l'heure de prise est respectée. Son effet calmant favorisera une meilleure entrée dans le sommeil. Attention, à éviter si autre traitement anti-dépresseur (risque de syndrome sérotoninergique si prise prolongée et dose non contrôlée, en prise ponctuelle pas de problème), contre-indiqué si traitement hormonal (pilule contraceptive, THS...), contre-indiqué avec les antirétroviraux (élimination plus rapide des médicaments), risque de photosensibilisation, si doute ou traitement particulier, prendre conseil.

Rhodiola *Rhodiola rosea*.....

C'est une plante dite adaptogène, c'est-à-dire qu'elle permet une meilleure gestion du stress, elle agit aussi sur les symptômes dépressifs. Elle est adaptée en cas de stress chronique intense, brouillard mental, nervosité, fatigue physique. A prendre plutôt le matin ou début d'après-midi. Elle n'a pas d'effet direct sur le sommeil. Contre-indiquée si troubles psychotiques, peut interagir avec les traitements antidépresseurs. La mode de cette petite plante de montagne a entraîné une cueillette excessive qui n'est pas encore réglementée, à utiliser de manière raisonnée si possible (elle est super efficace).

3/ autres

Magnésium.....

Le magnésium est un élément minéral majeur pour l'organisme. La nervosité et le stress provoquent une forte dépense en magnésium. Si vous sentez fébrilité, palpitations, tremblements, l'oeil qui palpite, essayez une cure de magnésium trouvable en pharmacie (non remboursable) ou en magasin bio. On ne se trompe guère en prenant du magnésium pour des troubles du sommeil, stress, nervosité.

Une cure d'un mois peut suffire, mais il faut parfois poursuivre (sur 3 mois, faire des pauses d'une semaine, puis renouveler de temps en temps si nécessaire). Préférer les formes bisglycinate, glycérophosphate, citrate de magnésium qui sont mieux assimilables. Le magnésium marin est controversé car plus naturel mais moins assimilable. Les formes oxyde, sulfate, chlorure, carbonate de magnésium ne seront pas assimilées et vous feront aller à la selle rapidement. Le magnésium qui se trouve par exemple dans l'eau minérale Hépar est intéressant mais la quantité apportée serait trop faible.

On trouve parfois en excipient la taurine. On ne connaît pas bien les effets secondaires de cette substance prise seule mais elle permet à toute substance prise en même temps de mieux entrer dans les cellules. Il existe également des compléments qui contiennent des vitamines B, notamment la B6 qui sont nécessaires au bon fonctionnement du magnésium, ces derniers sont intéressants.

Concernant la dose, il est conseillé de prendre en moyenne 300 à 400mg par jour, soit 6mg/kilo de poids, pendant un à trois mois. Selon le degré d'anxiété et d'épuisement, il est possible qu'il faille augmenter la dose, dans ce cas, le faire jusqu'à tolérance digestive (effet laxatif).

Pour augmenter la tolérance digestive et favoriser l'assimilation du magnésium, prendre le complément au cours d'un repas.

Mélatonine.....

On peut en trouver en médicament sous prescription médicale ou en acheter en complément alimentaire, à dose moindre (1 à 2mg). Il est parfois nécessaire d'en prendre pendant un temps donné pour se remettre sur les rails du sommeil, surtout quand on a un rythme décalé. Éviter d'en prendre sur du long terme, l'organisme doit pouvoir sécréter sa propre mélatonine de manière suffisante. L'idée est d'en relancer la sécrétion grâce à un traitement de 1 à 3 mois (faire une pause d'une semaine chaque 3 semaines) renouvelable de temps

Certains médecins ont tendance à donner des médicaments forts sans proposer de commencer par plus léger et renouvellent les prescriptions sans proposer de solution concrète pour rétablir le sommeil. Ainsi des personnes peuvent se retrouver dépendantes aux benzo sans avoir eu connaissance des conséquences.

proposition arrêter un benzodiazépine pris sur le long terme, éviter effet rebond et crise de manque

(le médecin peut vous accompagner dans l'arrêt du médicament, notamment en prescrivant des doses intermédiaires ou moindres)

Procéder par paliers de 1 à 2 semaines ou plus selon la durée du traitement aux médicaments et votre ressenti. Un arrêt brutal pourrait provoquer une crise de manque. On peut donc recommander de commencer à prendre un traitement en phytothérapie qui peut être associé à la prise de magnésium et de mélatonine (voir plus loin) en même temps que le médicament avant de commencer à diminuer sa dose. Une fois l'organisme imprégné des plantes, il sera possible de commencer le sevrage. 2 modes peuvent être envisagés :

1/ pour les comprimés, la méthode du jour sauté

Il est possible de couper le comprimé en 2 mais difficile en 4 afin de contrôler la quantité de principe actif dans chaque morceau. Essayer de prendre une demi-dose à chaque prise en même temps que la phytothérapie. Puis une fois que la dose minimale de médicament est atteinte, essayer un soir sans médicament. Si cela fonctionne, faire une prise 1 soir sur 2 et continuer la prise quotidienne de la phytothérapie. Si le sommeil est bon chaque nuit, diminuer encore le nombre de prise dans la semaine 1j/3, etc., puis envisager l'arrêt complet du médicament.

2/ pour les gouttes, diminution progressive de la dose

Il suffit de diminuer le nombre de gouttes par paliers.

Le traitement en phytothérapie devrait aussi être transitoire. Les conseils d'hygiène de vie donnés plus bas doivent aussi y être associés.

Attention, selon la dose prise, les plantes peuvent augmenter l'effet sédatif des médicaments et provoquer : vertiges, tremblements, palpitations, fatigue musculaire. Arrêter directement la prise des plantes pendant quelques jours puis essayer à nouveau à une dose moindre. De plus, les plantes n'agissent pas de manière aussi forte et efficace que les médicaments. Pour les personnes cumulant les traitements, la phytothérapie ne propose une alternative qu'accompagnée d'un changement d'hygiène de vie durable et discipliné.

boîte à outils pour les troubles du sommeil

- * **TROUVER LA CAUSE ET AGIR DESSUS**
- * **ACTIVITÉ PHYSIQUE DE PLEIN AIR EN JOURNÉE**
- * **PRENDRE LA LUMIÈRE DU JOUR**
- * **LIMITER LES EXCITANTS
(CAFÉ, SUCRE, ALCOOL...)**
- * **TROUVER UN RYTHME RÉGULIER**
- * **BOIRE BEAUCOUP D'EAU EN JOURNÉE**
- * **ÉVITER LES REPAS DIFFICILES
À DIGÉRER LE SOIR**
- * **S'AIDER AVEC LA PHYTO**
- * **SE RELAXER, FAIRE DES EXERCICES
DE RESPIRATION**
- * **DÉCONNECTER DES ÉCRANS
AU MOINS 2H AVANT LE COUCHER**
- * **FAIRE UNE CURE DE MAGNÉSIUM**

> **gélules** : soit avec de la poudre de plante, soit avec des extraits de plantes, essayer de prendre des produits bien dosés et de qualité (marques à éviter : Arkogélules, Euphytose)

> **les ampoules de labo** : pas intéressant car faible concentration.

► FAIRE SES MÉLANGES

Un mélange permet d'obtenir ce qu'on appelle une synergie d'action. Les plantes additionneront leurs effets pour élargir la sphère d'action de la préparation et donc son efficacité.

Les mélanges peuvent être faits selon votre instinct, selon les plantes que vous avez et selon la complémentarité de leur mode d'action. Si vous sentez que deux plantes vont mal s'associer, il est probable qu'elles s'associent effectivement mal, qu'elles puissent provoquer des cauchemars ou des réveils nocturnes. Par exemple, une bonne association privilégiera des plantes cueillies dans la même région. Une mauvaise association sera escholtzia + coquelicot, deux pavots.

> Pour les tisanes :

Mélanguez les plantes sèches, choisissez celles que vous mettrez en avant pour leur effet ainsi que celles qui accompagneront (la verveine odorante peut être mise en moindre proportion pour le goût), la rose peut rendre un mélange plus joli. De plus le mélange doit être homogène, certaines feuilles pèsent moins lourd pour plus de volume que les racines, il faudra les fragmenter partiellement. Vous pouvez aussi les mettre à part égales, et aussi les mélanger directement dans la casserole ou la théière. Ne dépassez pas 7 plantes, l'usage est plutôt d'en mélanger 3 à 5.

Par exemple :

- pour un mélange de 100g de plantes à visée sédative et digestive : passiflore 30g, matricaire 30g, escholtzia 20g, mélisse 15g, rose 5g
- Pour un mélange sédatif et anti réveils nocturnes : escholtzia 30g, passiflore 30g, valériane 30g, verveine 10g
- Pour un mélange léger ou enfant : tilleul 30g, feuille d'oranger 40g, matricaire 30g

> Pour les mélanges de teintures mères

Il est d'usage d'en mélanger 3 à 4 maximum

Par exemple :

valériane + passiflore + aubépine **ou** escholtzia + passiflore + mélisse **ou** coquelicot + aubépine

► FORMES & PRISE

Quelle que soit la forme choisie, la qualité est primordiale, faites sécher correctement, allez chez un bon fournisseur de plantes, un petit producteur, vérifiez le soin apporté à la cueillette, le séchage, la préparation, vérifiez la réputation d'un labo. Si la qualité n'est pas là, il n'y aura pas d'efficacité.

Concernant le moment de la prise, une prise unique au coucher ou 30 minutes avant le coucher peut suffire. Mais il est parfois nécessaire d'ajouter une prise en début de soirée pour en additionner les effets. Une autre prise peut être effectuée au moment du réveil nocturne.

> La tisane

La tisane est intéressante car elle entre dans le cadre d'un rituel qui peut être instauré le soir et permet de signifier à l'organisme que le moment de dormir va approcher. Pour des troubles du sommeil légers, elle sera suffisante, pour les troubles plus importants, des formes plus concentrées seront nécessaires.

Pour les tisanes, vous pouvez acheter des plantes ou mieux, les cueillir ou les cultiver. La cueillette et le jardin sont des activités de plein air qui peuvent aussi aider à mieux dormir... L'idée est donc de cueillir puis de sécher dans un endroit ventilé à l'abri de la lumière, de l'humidité et des variations de températures. La conservation se fait dans des sacs en papier et dans ces mêmes conditions.

La dose doit être de 1 cuiller à soupe de plante par tasse (mug), ce qui revient à environ 30g par litre, infuser 10 à 15 minutes à couvert, filtrer puis boire. A prendre loin d'un repas, l'effet devrait se faire sentir au bout d'un quart d'heure.

> Les teintures mères / alcoolatures / teintures

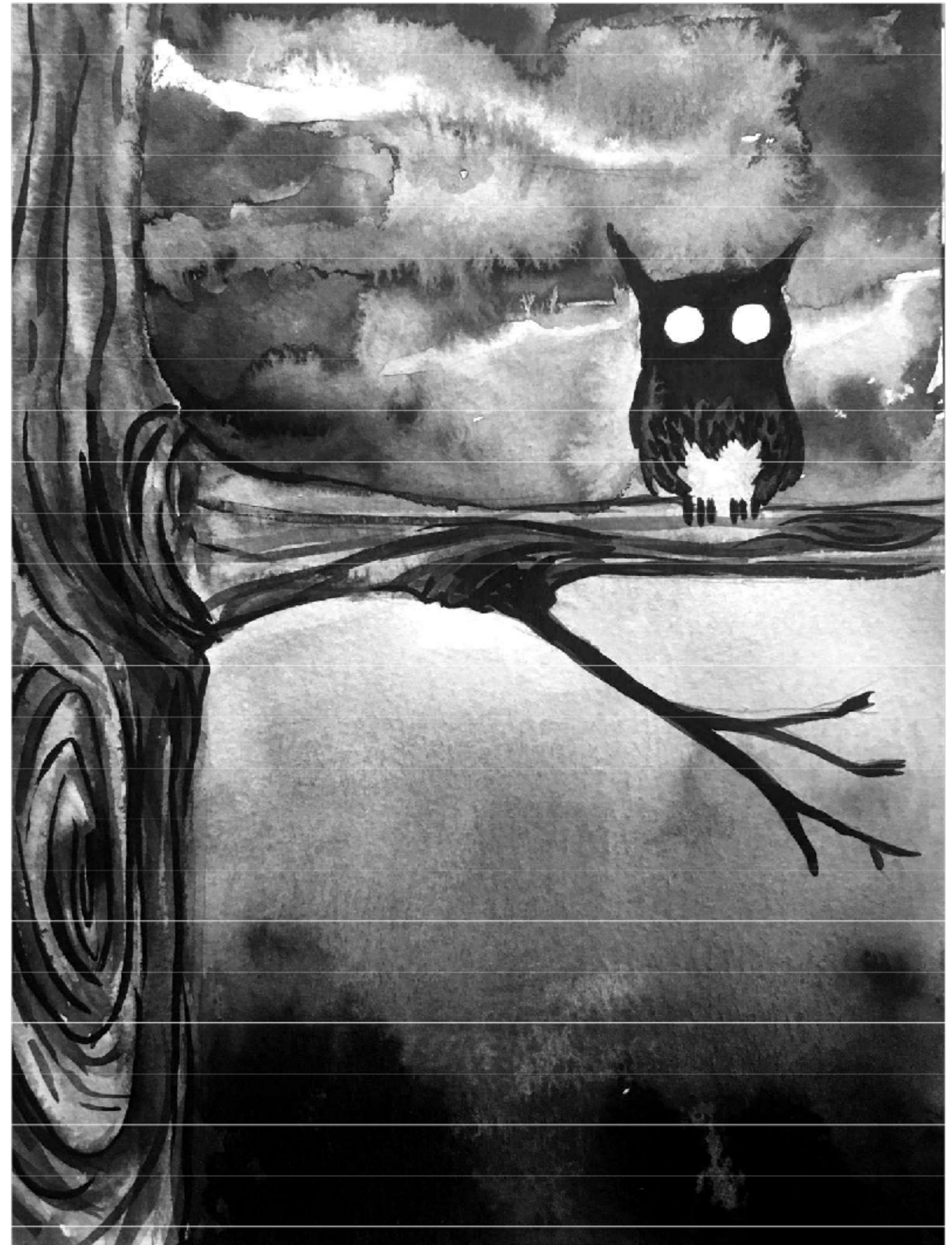
Ce sont des plantes macérées dans l'alcool pendant 3 semaines, c'est un extrait concentré, à prendre en gouttes dans de l'eau. La posologie varie selon la proportion de plantes utilisées en macération, si elles ont été utilisées fraîches ou sèches, et selon le degré d'alcool. Mais aussi en fonction du poids et de la taille de la personne. On peut trouver des posologies allant de 20 gouttes à 100 gouttes par prise pour un adulte de 70kg.

Pour les fabriquer soi-même, de bons conseils sur ce site web :

>>> <https://www.altheaprovence.com/faire-une-teinture-mere-maceration/>

Les autres formes que l'on peut trouver dans le commerce

> **EPS** (en pharmacie/herboristerie) : préparation liquide glycinée, c'est cher mais concentré et puissant, intéressant pour remplacer les teintures mères quand on ne prend pas d'alcool. 1 à 2 cuillères à café dans un peu d'eau



1/ hygiène de vie

C'est la partie la plus importante de la lutte contre l'insomnie chronique sévère. Si vous souffrez d'insomnie ponctuelle, vous aurez probablement besoin de vous caler avec ce genre de programme mais sur un temps plus court, parfois quelques jours ou quelques semaines suffiront. Cela peut par contre prendre plusieurs mois voire plusieurs années pour des troubles plus anciens, autant de temps qu'il nous a fallu bébé pour « faire nos nuits », ne vous découragez pas.

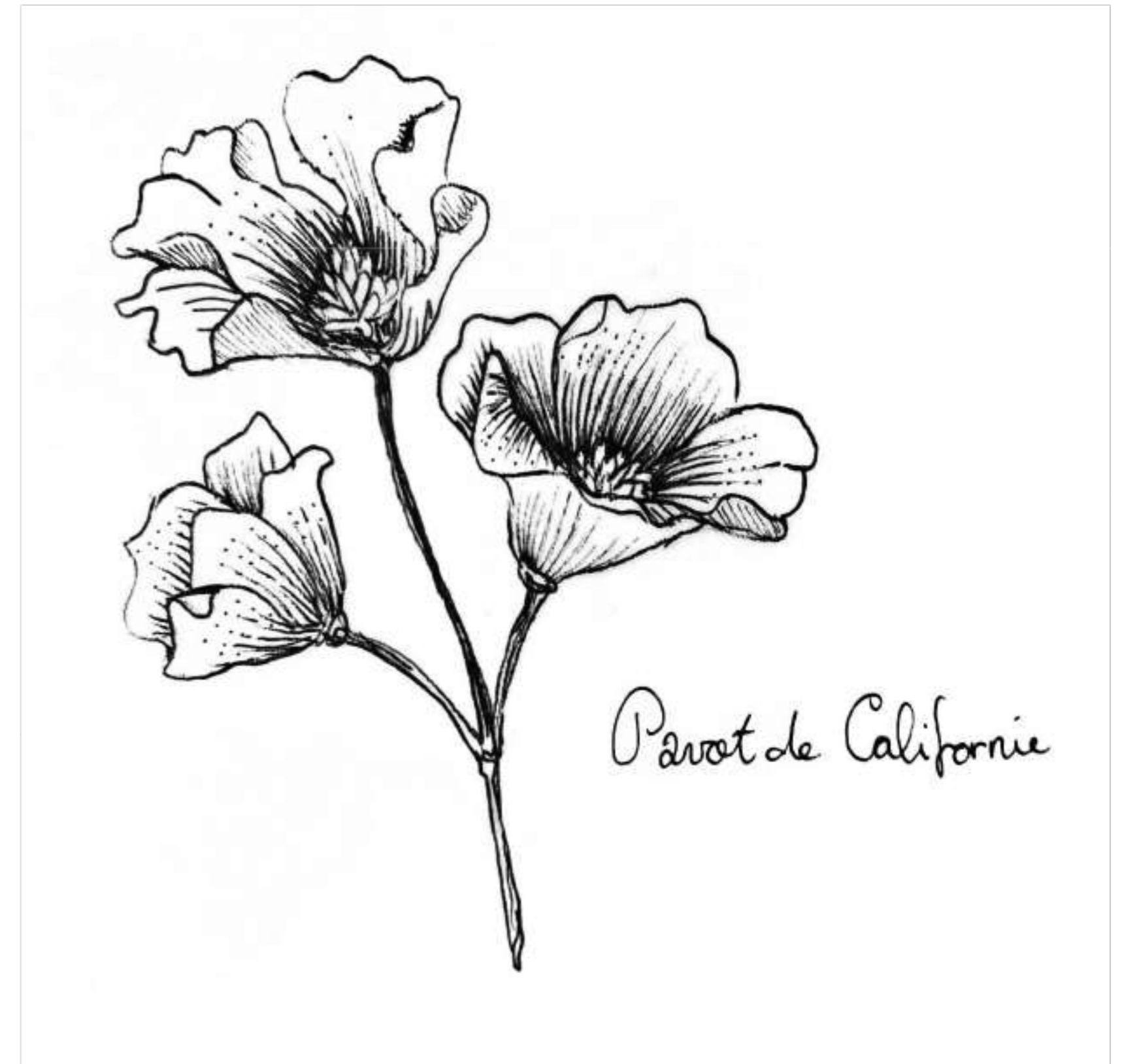
► RÉTABLIR LES CYCLES VEILLE / SOMMEIL

La sédentarité au chaud dans la journée est l'ennemie du sommeil. A regarder les écrans jour et nuit sans bouger, l'organisme ne reconnaît plus quand c'est le jour et quand c'est la nuit. Il reçoit quasiment la même quantité de lumière à chaque moment de l'éveil et il n'a pas un moment où il utilise l'énergie plus qu'un autre grâce au mouvement notamment.

- pratique d'une activité physique de plein air de préférence,
- prendre la lumière du jour en extérieur au moins 2 heures par jour,
- éviter de rester enferm.e, ouvrir les fenêtres pendant la journée
- la pratique d'un sport « violent » est intéressante en cas de stress ou d'anxiété chronique mais doit avoir lieu de préférence le matin ou milieu de journée.
- le soir, privilégier les activités calmes.

► ALIMENTATION / PRISES ORALES

- manger à horaires réguliers.
- éviter de prendre le repas du soir juste avant le coucher pour laisser le temps à l'organisme d'entamer la digestion.
- boire de l'eau en quantité suffisante tout au long de la journée (1.5 à 2 litres par jour), 1 grand verre d'eau au réveil à jeun, entre chaque repas, mais aussi en cas de réveil nocturne.
- limiter la prise d'excitants du système nerveux : café, thé noir, alcool, sodas...
- faire un repas léger le soir, éviter les sucreries, les fritures, la charcuterie, la raclette et autres repas difficiles à digérer.
- en général : limiter pizzas, pâtes, pain à la levure, produits laitiers de la vache, sucreries, fritures qui sont fortement inflammatoires (préférer le pain au levain).
- ajouter des légumes et fruits colorés, frais et de saison, qui apportent vitamines, minéraux et substances antiinflammatoires et antioxydantes.



* **Figuier** *Ficus carica*.....

Feuilles séchées aux propriétés apaisantes en tisane. En prise ponctuelle, car les feuilles contiennent un latex irritant.

* **Verveine odorante = citronnée** *Lippia citriodora*.....

La verveine citronnée est une plante calmante digestive légère, selon les personnes plus ou moins sensibles, cette plante pourra n'avoir aucun effet, mais elle peut être intéressante pour masquer le goût d'une tisane des plantes peu agréables. Les feuilles en tisane.

* **Camomille matricaire = allemande** *Matricaria recutita*.....

Anti-inflammatoire et antispasmodique digestive. Chez certaines personnes elle peut aussi avoir un effet calmant et faire plonger dans le sommeil, alors que d'autres ne connaîtront jamais cet effet. Adaptée aux enfants à partir de 7 ans. Les capitules floraux en tisane.

* **Rose de Damas, de Provins** *Rosa damascea, gallica*.....

Pétales, calmant léger, adaptée aux peines de cœurs, aux deuils, la rose est réconfortante. Les pétales en tisane.

- * **Lotier corniculé** *Lotus corniculata*.....
Effet sédatif doux mais puissant, il fait entrer dans un sommeil apaisé, à éviter sur le long terme. Les parties aériennes fleuries en tisane ou teinture mère.
- * **Houblon** *Humulus lupulus*.....
Diurétique, sédatif, oestrogen-like. Adapté pour les troubles du sommeil liés à l'arrivée de la ménopause ou au syndrome pré-menstruel. Les cônes en tisane. Contre-indiqué si traitement antioestrogénique et cancer hormonodépendant
- * **Coquelicot** *Papaver rhoeas*.....
Sédatif, le coquelicot est une fleur de la famille des pavots, en général assez efficace. Les pétales en tisane ou teinture mère. Adapté aux enfants.
- * **Lavande fine, officinale, vraie** *Lavandula angustifolia, vera, officinalis*....
Calmante, anti-inflammatoire, diurétique, antiinfectieuse. La lavande sert à tout. Les fleurs en tisane, ne pas infuser trop longtemps car le goût devient désagréable. Adaptée aux enfants.
Ne pas confondre avec le lavandin *Lavandula hydrida*, la lavande aspic *Lavandula latifolia* ou la lavande papillon *Lavandula stoechas*, elles marcheront aussi mais sont riches en camphre, contre-indiqués pour les enfants et uniquement en prise ponctuelle.
- * **Tilleul** *Tilia cordata, europea*.....
C'est un calmant doux, il a également un effet légèrement draineur au niveau du foie et des reins. Il est donc intéressant quand il y a congestion du foie. Il peut être donné aux enfants même tout petits. Les fleurs avec les bractées (l'espèce de feuille jaune pâle qui accompagne la fleur) en tisane.
- * **Aspérule odorante** *Galium odoratum*.....
Cette plante a un effet calmant et léger draineur du foie. La tisane de parties aériennes fleuries séchées, attention si les feuilles sont noires c'est qu'elles sont mal séchées et les substances contenues deviennent anticoagulantes, il y a risque hémorragique. Si les feuilles sont d'un beau vert et ont une odeur de foin coupé, allez-y sans problème.
- * **Oranger, Citronnier, Mandarinier** *Citrus aurantium, limon, reticulata*...
Ce sont des calmants doux et légers, adaptés aux enfants. On utilise la fleur ou la feuille en tisane ou en hydrolat (eau de fleur d'oranger).
- * **Marjolaine** *Origanum marjonara*.....
Calmante et antispasmodique des voies digestives et respiratoires. Les parties aériennes fleuries en tisane.

- diminuer la charge glycémique des repas : pâtes, pain, riz, patate, bananes... peuvent prendre moins de place dans le repas (1/3 de l'assiette).
- favoriser les «bons gras» : l'huile d'olive, éviter l'huile de tournesol raffinée, manger du poisson (sardines, maquereaux) pour les oméga 3 antiinflammatoires et protecteurs du système nerveux (EPA, DHA). Les oméga 3 végétaux (ALA : graines de lin, huiles de colza, noix...) sont un plus mais n'apportent pas les EPA, DHA des poissons (penser aux compléments à base d'algues si besoin).
- préférer le pain au levain pour favoriser l'assimilation des minéraux du pain.
- éviter de carboniser ses aliments, préférer les cuissons douces.
- manger une portion de protéines au moins 1 fois par jour qui apportera les briques pour fabriquer les neurohormones dont nous avons besoin pour le fonctionnement du système nerveux, penser aux associations de protéines végétales
- faire tremper les légumineuses (pois chiches, lentilles) et jeter l'eau de trempage pour favoriser l'assimilation des minéraux.

► AMBIANCE, CADRE

- se coucher à horaires fixes pendant quelque temps.
- éviter les écrans le soir, à partir de 19h, 20h. La lumière bleue des écrans fait croire à l'organisme qu'il fait encore jour et bloque la sécrétion de mélatonine.
- se mettre au calme plusieurs heures avant de se coucher, une activité physique trop tardive vous empêchera de trouver le sommeil, il faut laisser le temps à votre organisme de redescendre.
- quand vous sentez le moment arriver, allez vous coucher directement pour ne pas rater le train du sommeil.
- préparer son lit et se mettre dans les meilleures conditions pour dormir (avoir une bouteille d'eau à côté, bien fermer les volets et rideaux, éteindre les points et sources de lumières, laver et changer le linge de lit régulièrement).
- essayer une température plus fraîche pour la chambre, le corps dégage de la chaleur pendant la nuit.
- favoriser les activités agréables et de détente avant le coucher.
- préparer un tisane de plantes calmantes premet de mettre en place un rituel du coucher afin de se mettre en condition.

► RELAXATION, RESPIRATION

- le yoga, la cohérence cardiaque, les exercices de respiration (respiration ventrale) peuvent contribuer à la gestion du stress.
- l'hypnose, écouter un audio de détente sur internet, se raconter des histoires.

2 / la phytothérapie

La phytothérapie, c'est l'usage thérapeutique des plantes ou parties de plantes ayant des propriétés médicinales. A la différence d'un médicament qui contient 1 molécule unique, les plantes en contiennent plusieurs qui agissent en synergie. Les plantes ont moins d'effets secondaires que les médicaments. De plus, elles agissent de façon plus subtile et moins marquée, mais plus durable.

Il existe de nombreuses plantes calmantes qui pourront nous aider à plonger dans le sommeil ou à le prolonger, nous aider à mieux récupérer. Attention, comme les médicaments, les plantes ne font pas dormir mais mettent notre corps dans un état qui nous fera mieux accéder à l'état de sommeil.

On choisira les plantes en fonction des effets recherchés et des troubles associés, en fonction de la personne aussi.

Si on a des troubles du sommeil installés, il sera probablement nécessaire de changer les mélanges de plantes régulièrement (chaque mois) ainsi que les formes utilisées pour éviter le phénomène d'accoutumance et d'y associer la prise de magnésium. Il est également possible que la préparation mette quelques jours avant d'agir.



► PLANTES

Le nom latin des plantes est indiqué à côté du nom français ou vernaculaire, dans le but de ne pas se tromper. Elles sont classées par ordre d'efficacité. Certaines plantes contiennent des substances allergisantes, à tester pour les personnes sensibles.

* **Passiflore** *Passiflora incarnata*.....
Plante sédatrice générale. Adaptée si crampes, bruxisme, syndrome des jambes sans repos, spasmes digestifs. Parties aériennes fleuries de la passiflore à fleurs mauves (et non celle à fleurs blanches) en tisane ou teinture mère.

* **Valériane** *Valeriana officinalis* ou **Centhrante rouge** *Centranthus ruber*.....
Sédative, relaxante musculaire. Odeur particulière qui rend les chats fous. Attention, chez certaines personnes, elle peut avoir un effet excitant ou donner des cauchemars, on pourra donc l'associer à une autre plante pour éviter cet effet. Adaptée si crampes, bruxisme, syndrome des jambes sans repos. Contre-indiquée pour femmes enceintes et allaitantes. A préparer en infusion, elle peut se faire bouillir 1 ou 2 minutes si besoin. Racine fraîche ou sèche en tisane ou teinture mère.

* **Escholtzia ou pavot de californie** *Eschscholtzia californica*.....
C'est un pavot. C'est un sédatif utile pour plonger dans le sommeil mais aussi les réveils nocturnes ou les insomnies de fin de nuit. Certaines personnes ne sont pas ou trop sensibles au pavot de californie et selon les préparations, il pourrait aussi faire l'effet inverse et maintenir l'éveil. Contre-indiqué aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes allergiques aux opiacés. Sommités fleuries sèches en tisane ou teinture mère.

* **Aubépine** *Crataegus monogyna* ou *oxyacantha*.....
C'est la plante du cœur, elle le régule. L'aubépine joue sur la nervosité, les palpitations, le stress. Les fleurs et quelques feuilles en tisane ou en teinture mère, les fruits fonctionnent aussi.

* **Mélisse** *Melissa officinalis*.....
C'est une plante calmante et antispasmodique des muscles lisses, elle est intéressante quand il y a des troubles digestifs, migraines ou douleurs de règles. Attention à sa qualité pour la tisane, elle est très sensible au séchage, essayez d'avoir un plant dans une jardinière pour toujours l'avoir fraîche. Les feuilles ou les parties aériennes fleuries en tisane ou teinture mère. Si elle est séchée elle doit l'avoir été récemment et avoir une belle couleur verte et une odeur légèrement citronnée.