

HORS-SÉRIE OCTOBRE 2021

Femme Actuelle

En harmonie
avec soi-même
grâce à la
psychologie
positive

Booster
son moral
avec les
aliments
bonne
humeur

Les bons
gestes
pour faire
baisser la
pression

SOMMEIL PERTURBÉ,
STRESS, FATIGUE...

je dis stop!

► Les solutions pour
se sentir bien

Mon guide

bien-être sur mesure

Spécial Thalasso et Thermalisme

35
cures

sélectionnées
pour vous

PM PRISMA MEDIA CPPAP

L 16525 - 75H - F: 6,90 € - RD



BE: 7,9€ - CH: 11 CHF - CA: 10,99 CAD - EG: 7,9€ - GR: 7,9€ - IT: 7,9€ - LU: 7,5€ - PT: 7,9€ - DOM Bateau: 7,5€ - MA: 75 MAD - TN: 12,5 TND -
ZONE CFA Bateau: 8500 XAF - ZONE CFA Avion: 7500 XAF - ZONE CFP Bateau: 820 XPF - ZONE CFP Avion: 1900 XPF

LES MEILLEURES PLANTES

A la racine de l'insomnie

Certaines plantes permettent de remplacer les somnifères, qui sont néfastes à long terme. En associant phytothérapie et aromathérapie, le marchand de sable sera de nouveau votre ami.

PAR LAURA CHATELAIN

Lorsque des problèmes de sommeil durent depuis un moment, il faut en chercher la cause. « On se rend compte que les trois quarts des gens qui souffrent d'insomnie chronique (depuis plus de six mois) ont une anxiété et/ou une petite déprime sous-jacente », indique Maryline Hourlier*, formatrice en aromathérapie et phytothérapie. Il faut donc miser sur des plantes qui apaisent. Et être patient : même si on peut sentir une différence dès le premier soir, l'effet sur le sommeil va s'accroître au fil des jours, car la phytothérapie s'utilise en traitement de fond.

J'AI DES SUEURS NOCTURNES

En préménopause et ménopause, les bouffées de chaleur peuvent gâcher le sommeil, on se réveille en nage plusieurs fois par nuits. La plante qui aide le mieux dans cette situation est le houblon, à la fois apaisant, sédatif et riche en phyto-œstrogènes qui compensent la chute hormonale

(il est pour cette raison déconseillé par précaution en cas de cancer hormono-dépendant ou d'antécédents). A combiner par exemple à la valériane.



L'anxiété m'empêche de fermer l'œil

Si les pensées qui tournent en boucle ou l'angoisse de la réunion du lendemain empêchent de trouver le sommeil, il faut apaiser le mental avant le coucher. Et calmer au passage l'excitation physique qui donne des palpitations ou fait se retourner dans son lit. Des solutions douces luttent contre cette appréhension.



Le bon duo de plantes :

l'eschscholtzia et la valériane. De la famille des opiacées, l'eschscholtzia (ou pavot de Californie) a de puissantes vertus sédatives et calme bien les angoisses. Elle est tout indiquée en cas de palpitations ou de spasmes digestifs liés au stress. La valériane, de son côté, a une composition et un effet équivalent à celui des benzodiazépines, sans les effets secondaires néfastes (dépendance, troubles cognitifs à long terme...). Plusieurs études montrent qu'elle peut favoriser l'endormissement.

• **L'ordonnance :** on la prend sous forme d'extraits fluides, EPS (extrait de plante fraîche standardisé) ou SIFP (suspension intégrale de plante fraîche), plus concentrés et efficaces que les extraits secs de plantes. 1 cuillerée à café d'eschscholtzia diluée dans un verre d'eau avant le repas du soir pour préparer la détente + 1 cuillerée à café de valériane 30 minutes avant le coucher. Pas plus de deux mois sans pause car une accoutumance est possible avec la valériane (ce qui signifie que son efficacité diminue si on la prend trop longtemps).

+ **le coup de pouce aroma :** l'huile essentielle de petit grain bigarade (contre l'agitation mentale) + l'huile essentielle de bergamote (qui apaise l'anxiété). Mélanger 10 gouttes de chacune dans une cuillerée à café d'huile végétale, en massage sur le plexus solaire et sur les poignets (pour mieux les respirer avant de s'endormir).



Je suis déprimée et cela retentit sur mes nuits

Certaines personnes ressentent une grande tristesse et un sentiment de solitude à la tombée de la nuit. Lorsqu'on n'arrive pas à dormir malgré l'épuisement, ou s'il y a des réveils plusieurs fois dans la nuit, le moral est peut-être en cause. Idem si on est réveillé aux aurores alors qu'on aimerait continuer à dormir : cela peut être le signe d'une petite déprime. Il faut miser sur les plantes qui soignent l'humeur.



● **Le bon duo de plantes :** la valériane et le griffonia. La valériane apaise les angoisses du soir et installe la détente. Le *Griffonia simplicifolia*, lui, réduit l'état dépressif et permet de s'endormir plus apaisé, grâce à l'un de ses composés, le 5-HTP, converti par l'organisme en sérotonine (régulateur de l'humeur).

● **L'ordonnance :** 1 cuillerée à café d'EPS de valériane avant le repas du soir puis 2 gélules de griffonia deux heures après le repas, pas pendant plus de deux mois pour la valériane. Par précaution, ne pas utiliser ces plantes sans avis médical si l'on prend déjà des anxiolytiques ou des antidépresseurs car des interactions sont possibles. Il ne faut pas hésiter à consulter si la tristesse s'installe et que plus rien ne nous motive ou ne nous intéresse, pour vérifier que cela ne cache pas une dépression.

+ **le coup de pouce aroma :** l'huile essentielle d'ylang-ylang (elle atténue le sentiment de solitude et les angoisses qui l'accompagnent) + l'huile essentielle de camomille romaine (sédatrice et anti-déprime). Mélanger 10 gouttes de chacune dans 1 cuillerée à café d'huile végétale, en massage sur le plexus solaire et dans le bas du dos, au niveau des reins.



* Diplômée en aromathérapie et phytothérapie de la faculté de médecine de Bobigny, auteure de Bien dormir grâce à des remèdes naturels (éd. Du Dauphin).



UNETISANE, ET AULIT !

Contre l'insomnie, les infusions seules (surtout s'il s'agit de sachets vendus dans le commerce) sont moins efficaces que les plantes sous forme de complément alimentaire. Mais la tisane du soir est un petit rituel qui accompagne le coucher, dépanne en cas de stress ponctuel et renforce l'effet des plantes.

● **Acheter en herboristerie** un mélange à parts égales de mélisse (sédatrice et digestive) + aubier de tilleul (il détend grâce à son action antispasmodique) + aubépine (tranquillisante, elle calme l'excitation, abaisse la tension et la fréquence cardiaque) + passiflore (apaisante pour le système nerveux) + marjolaine à coquille (anti-déprime).

● **Verser 1 cuillerée à café du mélange** dans une grande tasse d'eau bouillante et faire infuser 10 bonnes minutes au moins avant de filtrer et de boire.