

Insomnie - Remède naturel

Juin 2014

- Définition de l'insomnie
- Plantes recommandées contre l'insomnie
 - L'escholtzia
 - La valériane
 - La rhodiole
 - Le houblon
- Prudence



Définition de l'insomnie

L'insomnie est une diminution de la qualité et de la quantité du sommeil qui n'est plus réparateur. Plus de 30% de la population souffre de troubles du sommeil, dont 84% d'insomnie. L'insomnie peut être passagère ou chronique, soit plus de 3 fois par semaine depuis plus de 3 mois. Les causes de l'insomnie sont nombreuses. L'interrogatoire du patient et de son conjoint permet dans la grande majorité des cas de déterminer l'origine de l'insomnie. Les symptômes de l'insomnie sont divers : difficultés à s'endormir, sommeil léger et irrégulier, réveils nocturnes, difficultés à se rendormir, impossibilité de dormir plus de 3 ou 4 heures, cauchemars et idées noires... L'insomnie peut être liée à des troubles psychologiques tels que : le stress, l'anxiété, la dépression.

Plantes recommandées contre l'insomnie

L'escholtzia

Riche en alcaloïdes, l'escholtzia est reconnue pour ses propriétés calmantes et analgésiques. On l'utilise lorsque le sommeil n'est plus « récupérateur » et lorsque l'on est sujet à des réveils nocturnes. L'escholtzia peut être absorbée sous forme de tisane (partie aérienne de la fleur), d'extrait liquide ou de teinture-mère (en gouttes) mais sa forme la plus efficace est l' EPS (Extrait de Plante Standardisé).

La valériane

La valériane est une plante sédative préconisée dans les troubles du sommeil tels que réveils nocturnes ou insomnies. Il est plutôt recommandé de prendre la plante sous forme de gélules

compte tenu du goût très désagréable de la plante, très amère. En savoir plus sur [la valériane](#).

La rhodiola

La rhodiola est réputée pour agir sur la fatigue cérébrale et physique. La plante est également utilisée pour lutter contre l'anxiété et la dépression légère, et la fatigue générée par le stress qui empêche de dormir. En savoir plus sur [la rhodiola](#)

Le houblon

Ce sont les cônes du houblon qui sont traditionnellement utilisés pour ses vertus sédatives. Ils peuvent être infusés, être séchés puis broyés. Un oreiller rempli de cônes de houblon favoriserait même l'endormissement. En savoir plus sur [le houblon](#).

Prudence

Ces conseils ne remplacent pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, il convient de consulter rapidement son médecin traitant. En savoir plus sur [les plantes médicinales pour mieux dormir](#) Crédit photo © fotolia.com

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du docteur Pierrick HORDE

Ce document intitulé « [Insomnie - Remède naturel](#) » issu de **Sante-Medecine** (sante-medecine.commentcamarche.net) est soumis au droit d'auteur. Toute reproduction ou représentation totale ou partielle de ce site par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse, est interdite. Sante-Medecine.net adhère aux principes de la charte « **Health On the Net** » (HONcode) destinée aux sites Web médicaux et de santé. [Vérifiez ici](#).