



La lettre d'info du

La phytothérapie : une nouvelle alternative pour retrouver le sommeil

Un tiers des Français souffrent d'insomnie. J'espère que ce n'est pas votre cas ! On évalue en France à plus de 10% le nombre de personnes qui s'endorment avec des médicaments... Un drôle de record. Trop souvent, le réflexe « médicament » l'emporte alors que le sommeil est la récompense d'un bon état de santé. Si vous voulez bien dormir, faites donc appel à d'autres solutions ! La phytothérapie a accumulé une multitude de connaissances sur le problème du sommeil. Ne savons-nous pas que les remèdes les plus simples sont souvent, en la matière, les plus efficaces ?



L'hiver, qui se termine, est la saison du sommeil et de la récupération. De nombreux signes nous l'indiquent : le temps nocturne est plus long, les animaux, pour la plupart d'entre eux, hibernent, la nature nous apporte des fruits secs énergétiques et riches en acides gras et des légumes fortifiants et nourrissants.

C'est donc en hiver qu'il faut principalement apporter à l'organisme un temps de repos et de récupération important. Mais pour beaucoup d'entre nous, la tâche semble impossible. Tous ceux qui souffrent d'insomnie, complète ou partielle, ceux dont le sommeil est perturbé ou agité, malgré leurs efforts, ne parviennent pas à

profiter pleinement de l'opportunité qui leur est offerte. Pire, ils se sentent souvent piégés dans un cercle vicieux : « *Je n'arrive pas à dormir parce que je sais que je ne vais pas y arriver* ». La solution allopathique, à base de somnifères, aussi efficace qu'un coup de gourdin leur apporte un semblant de réponse, mais elle est

accompagnée d'une accoutumance nocive et ne fait que dissimuler le problème de fond. A l'opposé, les solutions par les plantes nous apportent une réponse douce et progressive. C'est une réalité, quelle que soit la saison !

Le sommeil : un phénomène « lumineux »

Il est bon de rappeler que le sommeil est un phénomène cyclique qui se déclenche à phase régulière. Il est directement lié à la variation de la lumière du jour. L'épiphyse enregistre ce cycle et chaque soir déclenche le besoin de dormir. Les recherches du Dr Reiter ont révélé que c'est la quantité et l'intensité de lumière reçue pendant la journée qui déterminent la force selon laquelle ce phénomène hormonal agit. Une forte quantité de lumière le jour favorisera un meilleur déclenchement du sommeil. C'est que l'épiphyse sécrète de la mélatonine, qu'elle fabrique et stocke dans la journée, et qu'elle libère le soir en lien avec la baisse de la luminosité. Pour favoriser un bon sommeil, il faut donc en journée rechercher la lumière du jour, profiter de l'exposition au soleil et n'utiliser des lunettes protectrices que face à un ensoleillement vraiment trop fort. De même, en soirée, chez soi, je conseille de tamiser les lumières artificielles progressivement pour imiter le soleil se couchant. Ensuite, penser à se coucher à une heure régulière, assez tôt en soirée.

Les légumes d'hiver qui favorisent le sommeil

Dans l'alimentation, il y a plusieurs aliments d'hiver, de saison, qui vont dans le sens de l'activité nocturne : tout d'abord la laitue, puisque toutes les plantes du genre *Lactuca* ont un suc blanchâtre

qui est réputé, sous forme concentré, pour être un calmant nerveux et un hypnotique. Les salades seront donc bienvenues le soir en entrée. Que ce soient des scaroles, des romaines, des endives ou tout simplement des laitues.

On rajoutera avec intérêt une autre plante, qui se déguste aussi en salade, mais d'une parenté botanique avec la valériane. Il s'agit de la mâche, une petite herbe qui croît en hiver dans les champs cultivés et qui profite de l'après-moisson automnale pour se développer.

Le tilleul à la bonne dose !



Tilleul

Le tilleul est sans doute la plus connue des plantes du soir. Mais on sait moins que la bractée du tilleul (qui est une membrane qui sert de support à la fleur) peut parfois provoquer un effet inverse à celui recherché. Mes observations m'ont appris que parfois une infusion trop forte empêchera le sommeil, et que certaines personnes, peut-être plus sensibles que d'autres, ne pourront que difficilement s'endormir après avoir consommé une infusion de cette plante. Heureusement, ces cas sont rares mais dans le doute, pour mieux se connaître, il peut être

intéressant d'en faire l'expérience volontairement pour s'assurer, le jour venu, de son effet bénéfique.

Le coquelicot en utilisation ponctuelle

Le coquelicot est une plante de la famille des papavéracées, la famille du pavot. Cette simple énonciation suffit à faire comprendre que le coquelicot disposera de vertus proches, mais en moins fort, de celles du pavot somnifère. C'est en effet une plante réputée somnifère et hypnotique.

On utilisera ses pétales qui donneront une couleur rouge foncé à l'infusion. Quelques pétales suffiront pour un bol. D'un goût très doux, de vertus fortes mais inoffensives, on pourra recommander cette plante ponctuellement même chez le jeune enfant. Chez Natura Mundi, nous l'utilisons dans la tisane calmante, une formule qui permet de retrouver un sommeil réparateur, à condition d'être prise régulièrement et sur la durée. Le principe d'action de ce complexe est de stimuler la digestion du soir en vue de réunir les paramètres propices à l'arrivée du sommeil.



Coquelicot

Soyez le « coach » de votre sommeil

La biologie explique aujourd'hui très bien les mécanismes du sommeil. On sait qu'un phénomène interne se déroule dans notre corps. De nature hormonale, on l'a joliment baptisé « horloge interne ». Elle fonctionne en principe selon le cycle circadien, qui est d'environ 25 h. Or ce cycle est susceptible d'être réduit par des éléments extérieurs. En fait, pour un tas de raisons, il est en permanence ramené à 24 h.

On peut en conclure que cette horloge interne est perpétuellement influencée par des phénomènes externes. Pour avoir un bon sommeil, il faut que l'horloge biologique interne fonctionne bien sur un rythme de 25 h. Son bon fonctionnement dépend de la sérotonine et nous avons besoin pour cela de tryptophane dans notre alimentation. Le tryptophane se transforme d'abord dans l'organisme en 5-HTP, le précurseur de la sérotonine, qui est elle-même précurseur de l'hormone du sommeil, la mélatonine. Mais notre horloge interne doit aussi, régulièrement, pouvoir recevoir des informations venant de l'extérieur, notamment les variations de température et surtout les variations de lumière.

Il est donc essentiel de **coacher son sommeil** de la façon la plus naturelle possible. Que faut-il offrir à son horloge interne ? Le plus important est d'avoir une alimentation équilibrée et d'assurer l'apport alimentaire en tryptophane. La spiruline, le soja, les fruits secs, les graines, les légumes verts, les céréales (à l'exception du maïs)... en constituent de bonnes sources. La température du corps influe également sur cette horloge interne, d'où l'importance d'un bon fonctionnement du foie, cet organe ayant le rôle de « radiateur » dans notre organisme. Un foie en bonne santé, c'est une horloge interne qui fonctionnera mieux.

Et pour les paramètres extérieurs ? Certains sont fortement perturbateurs du sommeil comme le stress, la dépense physique ou des facteurs digestifs. Il existe des moyens naturels de limiter leur impact (voir article). Mais le facteur externe le plus important reste sans conteste la lumière et ses variations. Il faut privilégier la présence de la lumière dans la journée, éviter trop de lumière le soir et « caler » son propre rythme autant que possible sur l'alternance jour/nuit naturelle.

Le coquelicot s'utilise aussi pour ses vertus émoullientes, calmantes et adoucissantes de la gorge. Il fait partie de la tisane du chanteur, dite tisane pectorale ou des quatre

fleurs (qui en contient en réalité sept), tisane que nous avons reprise et adaptée chez Natura Mundi sous le nom de tisane voies respiratoires.

Le mot coquelicot a un lien étymologique avec la coqueluche, et une infusion de quelques pétales ou la tisane voies respiratoires calmeront efficacement les quintes de toux du soir ou de la nuit.

L'oranger pour les petits et les grands

Nous avons le choix entre le pétale d'oranger ou la feuille d'oranger. Le plus réputé, mais aussi le plus cher est le pétale. Il donnera plus de goût, et pourra se prendre seul pour bien profiter de sa fragrance subtile, agréable et apaisante. On utilisera au contraire avec profit la feuille en association avec d'autres plantes. La tisane « Bonne nuit les petits » de Natura Mundi en contient, ainsi que de la feuille de coquelicot. En réalité, elle s'adresse à tous : l'oranger est un calmant nerveux efficace chez les petits comme chez les grands et ce complexe de plantes renforce la récupération et les bienfaits du sommeil.

Réguler les troubles du système digestif

Bien d'autres plantes sont réputées pour leur action positive sur le sommeil et les recueils de « recettes de grand-mères » en sont pleins. On pourrait ici citer quelques exemples : la mélisse, l'aspérule odorante, le boldo, le houblon, la marjolaine ou encore l'anis. Mais pour bien comprendre comment ces plantes agissent, il est important de rappeler qu'un mauvais sommeil a souvent pour cause un trouble digestif. J'étonne souvent mes interlocuteurs en disant cela mais je rappelle que la nuit est une période de repos pour le corps et aussi pour le système digestif. D'ailleurs, ne dit-on pas que le matin on « dé-jeûne » ? N'est-ce donc pas que l'on a jeûné pendant

la nuit ? C'est en tout cas ce que la physiologie de notre corps devrait faire : un jeûne de quelques heures avec pour conséquence la remise des pendules à l'heure. Et gare à celui qui ne le fait pas, car pour peu que son foie décide de lui signifier, il verra son sommeil s'interrompre vers 3 ou 4 heures du matin, ce que la médecine traditionnelle chinoise attribue directement à l'organe hépatique. Pour soutenir l'action du foie, j'ai confectionné la tisane hépatique : un mélange de chrysanthellum, de pissenlit, de prêle, d'angélique, d'astragale, de chardon Marie, de souci et de réglisse. Cette tisane stimule la digestion et favorise par là même un sommeil réparateur. Si je la conseille le matin au petit-déjeuner pour la forme, son action du soir aussitôt après le repas est prévue pour agir sur la digestion et améliorer la qualité du jeûne nocturne et donc du sommeil.

La griffonia : pour rétablir le cycle de la mélatonine

C'est la mélatonine, une fabuleuse hormone, qui garantit la qualité du sommeil. La mélatonine déclenche les processus du sommeil en début de nuit. La glande pinéale (épiphyse) fait correspondre la sécrétion de cette hormone avec la baisse de la luminosité du soir. Mais saviez-vous que c'est à partir de la sérotonine que l'organisme fabrique de la mélatonine ? Donc un mauvais taux de sérotonine apportera aussi un mauvais taux de mélatonine et par là un trouble du sommeil. Trouble qui lui-même entraînera à la longue une baisse de l'humeur, une fatigue, voire une dépression...

Alors ne pourrait-on pas remédier aux insomnies en prenant une gélule de sérotonine ? Hélas non ! Car la sérotonine est détruite au niveau de l'estomac par les sucs gastriques et ne peut pas parvenir jusqu'au système nerveux. Par

contre, on peut utiliser une substance, le 5-htp, le précurseur de la sérotonine.

Les graines de griffonia, plante d'origine africaine, contiennent à l'état naturel environ 10% de 5-htp. On peut donc la consommer en graine ou, plus pratique, en poudre (gélule) pour traiter l'insomnie et la déprime.



Là où la chimie pharmaceutique propose d'économiser la sérotonine déjà présente dans l'organisme, la présence de son principal précurseur dans la graine de griffonia permet d'en assurer un réapprovisionnement régulier, immédiatement utilisable par l'organisme. Il y a ainsi renouvellement de l'apport, mécanisme sans turbulence et plus conforme à la notion d'équilibre ou de rééquilibrage, principe majeur de la médecine holistique.

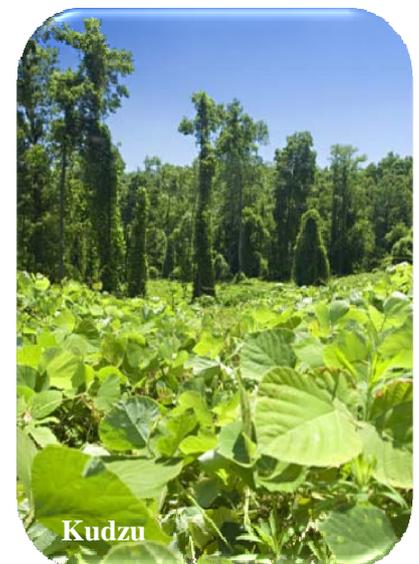
L'intérêt de la griffonia est d'être très facile d'emploi, sans contre-indication et d'apporter toujours des résultats étonnants !

Les plantes adaptogènes : une autre approche

Votre problème d'insomnie est-il tout simplement dû à du surmenage ou à du stress ? Et si dans ce cas je vous proposais une solution permettant de mieux gérer les situations stressantes ? Cette solution existe, c'est ce que l'on appelle aujourd'hui les plantes adaptogènes, ainsi nommées parce qu'elles favorisent la réponse devant des facteurs de stress. Le problème, c'est qu'en règle

générale, une plante adaptogène a la réputation d'être tonique, de favoriser la réactivité, la combativité et la volonté d'aller de l'avant. A priori, elle ne favoriserait pas une phase de décontraction pouvant induire un bon sommeil. Et pourtant... Si une plante adaptogène est une plante tonique, elle n'est en tout cas pas une plante excitante comme le serait le café, le thé, le maté ou le guarana. Son effet tonique peut, en effet, être un équilibrant des fonctions physiologiques fondamentales du corps.

C'est ce qui se passe avec le millepertuis, capable de sensibiliser davantage l'épiphyse au profit d'une plus grande sécrétion de mélatonine le soir. La différence avec la griffonia est que le millepertuis a une action équilibrante sur la sérotonine (la griffonia se contente d'en apporter). Le millepertuis s'utilisera à raison d'une ou deux gélules en cours de soirée pour une action chaque soir sur ce mécanisme épiphysaire.



C'est ce qui se passe aussi avec le kudzu, modérateur nerveux qui évitera des comportements ou des réactions du genre « vite, il me faut un verre d'alcool, une cigarette » ou tout autre élément addictif qui finalement perturbera l'arrivée du

sommeil. Dans les cas d'accoutumance aux somnifères, le kudzu sera également d'une grande aide. C'est aussi un excellent antidote aux excès de café... Le kudzu peut s'utiliser en prises ponctuelles ou en cures régulières selon les besoins.

C'est enfin la rhodiola qui, en agissant sur la sérotonine, intervient sur d'autres facteurs et notamment sur la dépense énergétique. Elle saura soutenir un effort au travail, qu'il soit physique ou nerveux, intellectuel ou créatif et en échange, aidera à se

décontracter dès qu'on se mettra en phase de repos ou de relaxation. C'est parce qu'elle favorise une bonne dépense énergétique dans la journée qu'elle apporte le soir un bon besoin de récupérer et une facilité d'endormissement. Les effets de bien-être de la rhodiola (deux à trois gélules le matin) sont optimisés par des cures de 7 à 10 jours renouvelables.

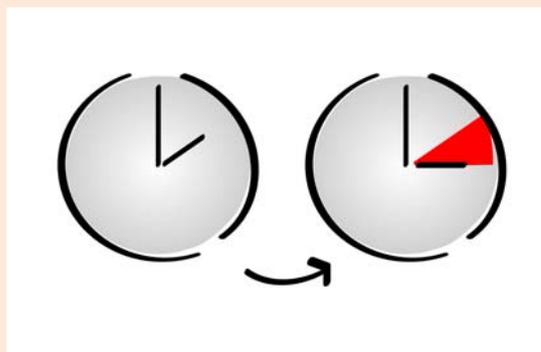
Les Français sont les recordmen mondiaux de la consommation de somnifères. Pourtant, aucun gène ne les prédispose plus que leurs voisins à l'insomnie. Cette propension à se droguer pour

trouver le sommeil tient sans doute autant à la confiance aveugle qu'ils font à la production des laboratoires pharmaceutiques qu'à leur ignorance des ressources de la nature dans ce domaine. Il serait grand temps d'offrir un sommeil de longue durée à tous ces médicaments qui nous font du mal. Que dis-je ? Une hibernation !

Jean-François Astier
Naturopathe

Comment changer d'heure sans changer de rythme...

Deux fois par an, c'est la même épreuve : le 28 mars, nous allons encore changer d'heure et être perturbés pendant un bon moment. Pour certains, cela se traduit par des insomnies, de grosses fatigues ou des troubles divers. Nous passons à l'heure d'été : à 2 h du matin, il sera 3 h. Autrement dit, nous perdons une heure. Ne dit-on pas toujours « Heure d'été, heure volée », expression reprenant le titre d'un excellent livre ?...



Le changement d'heure est un décalage horaire. C'est un phénomène qui n'a rien de naturel. Dans la nature, les animaux migrateurs font toujours des voyages du nord vers le sud ou inversement mais jamais d'est en ouest ou vice versa. Ils ne sont jamais soumis à des décalages horaires, ou si c'est le cas, avec de très faibles amplitudes. Quant à l'humain, par nature, il n'est pas capable d'effectuer de brutales migrations : il ne peut se déplacer que de quelques kilomètres par jour en marchant. Ce phénomène étant donc artificiel, il ne faut pas s'attendre à trouver dans la nature des produits-miracle pouvant contrer ses méfaits non naturels. En revanche, il y a une solution : outrepasser le décalage horaire administratif et social qu'on nous impose et garder son rythme biologique dans la mesure du possible. C'est-à-dire se lever et se coucher une heure plus tôt pour rester sur la même heure. Un truc : portez sur vous deux montres, l'une à l'heure officielle, l'autre à l'heure biologique ! Le décalage horaire passera inaperçu.

Pour ceux qui trouveraient cette méthode contraignante, il existe malgré tout des plantes qui agissent sur la mélatonine et peuvent aider à passer ce moment délicat : le millepertuis, la griffonia et surtout la rhodiola, bien connue pour ses effets anti-décalage.