



santé forme

Vous avez du mal à vous endormir ? Vous vous réveillez avant l'aube, ou plusieurs fois par nuit ? **Les plantes peuvent vous aider à tomber dans les bras de Morphée et à en finir avec les somnifères.** Le docteur Jacques Labescat, phytothérapeute et homéopathe, nous indique les bonnes posologies.

COQUELICOT



PAR ISABELLE GRAVILLON
ET PATRICIA LABIANO

Un Français sur cinq souffre d'insomnie et un sur deux aurait recours aux hypnotiques. Pour décrocher des somnifères ou éviter d'y avoir recours, les plantes et l'homéopathie sont d'un grand secours. Vous trouverez les premières en herboristerie, pharmacie, parapharmacie et magasins bio, et l'homéopathie en pharmacie.

1 J'ai du mal à m'endormir

En infusion

- Une tisane de coquelicot et passiflore à raison d'une demi-cuillerée de chaque plante dans une tasse d'eau chaude.
- Une cuillerée à soupe par tasse de cônes de houblon (environ 15 g), une heure avant le coucher. Ajoutez 50 gouttes de bourgeons de *Tilia tomentosa* en macérat glycéринé (1 D).

SERGE NIED / CHLOROPHYLLE - FOTOLIA

C'est décidé, je dors !

→ Pour vaincre l'anxiété, 30 g de fenouil, 25 g de mélisse, 25 g de menthe poivrée, 15 g de houblon, 15 g de valériane, à raison d'une cuillerée à soupe par tasse, deux fois par jour.

En homéopathie

→ Trois granules de coffea ou d'opium en 9 ch, au coucher, en 5 ch deux à trois fois dans la journée en cas de besoin ponctuel.

En oligo-éléments

→ Une ampoule par jour de lithium, à intervalle du repas.

En massage

→ Au niveau du plexus, deux gouttes d'huile essentielle de lavande fine ou de camomille noble dans une cuillerée à café d'huile d'amande douce. Des bains de pieds avec deux gouttes d'huile essentielle de lavande ou de camomille dans un peu de gel douche. Et au tilleul : une poignée de plantes séchées dans un récipient rempli d'eau chaude.

HOUBLON

2 Je me réveille au moins une fois par nuit

En phytothérapie

- Une cuillerée à café de suspension intégrale de plantes fraîches (SIPF) de passiflore, matin et soir.
- Si vous êtes déprimée, une cuillerée à café de SIPF de millepertuis dans un peu d'eau matin et soir, durant trois semaines.
- Pour gérer le stress tout en vous « boostant », une gélule d'Elusanes de Rhodiola, matin et soir.
- Une goutte d'huile essentielle de ravintsara dans une cuillerée à café de miel de lavande au coucher.





COMUGNERO SILVANA - FOTOLIA

passiflore

À lire



■ **Bien dormir grâce aux plantes**, du Dr Jacques Labescat et Sophie Raynaud, Éd. Rustica, 14,95 €.



■ **Je me soigne avec l'homéopathie**, du Dr Véronique Baumann, Éd. First, 9,90 €.



■ **Se réconcilier avec le sommeil, 40 exercices faciles et efficaces**, de Michèle Freud, Éd. Albin Michel, 18 €.

En infusion

→ Pour les femmes après 50 ans, une cuillerée à café de passiflore, sauge, noisetier, achillée et alchémille par tasse, à raison de deux à trois tasses par jour, équilibre le système hormonal.

En oligo-éléments

→ Une ampoule de lithium, matin et soir.

En massage

→ Au niveau de la poitrine, du plexus, des trapèzes, de la plante des pieds, une goutte d'huile essentielle de myrte, une de lavande (*augustifolia*) et une de géranium rosat dans dix gouttes d'huile végétale d'amande douce.

3 Je me réveille fatigué

TRAVAIL DE NUIT

En phytothérapie

→ Une gélule d'éleutherocoque ou de ginseng le matin.

DIGESTION DIFFICILE

En infusion

→ Une tisane de mélisse (une cuillerée à café par tasse). En bain de pieds également, associée au romarin.

En homéopathie

→ Trois granules de Nux Vomica en 5 ch, deux à trois fois dans la journée si nécessaire.

DOULEURS ARTICULAIRES

En phytothérapie

→ Une gélule le matin et le soir de cassis ou d'harpagophytum.

En infusion

→ Une cuillerée à café de ces deux plantes séchées dans une tasse d'eau chaude.

TRAVAIL STRESSANT

En phytothérapie

→ Une gélule d'Elusanes Rhodiola, matin et soir.

En homéopathie

→ Cinq granules de Nux Vomica en 9 ch, au coucher.

Si le stress est aigu et ponctuel, deux à trois fois par jour.

En massage

→ Sur les poignets et le plexus, deux gouttes d'huile essentielle de camomille dans une cuillerée à café d'huile végétale d'amande douce.

4 Je ne dors plus depuis un choc émotionnel

En phytothérapie

→ Pour aider au sevrage des médicaments allopathiques, une cuillerée à café de suspension intégrale de plantes fraîches (SIPF) de valériane, et une de passiflore, une heure avant le coucher.

En homéopathie

→ Pour un choc physique comme émotionnel, cinq granules d'arnica en 4 ch, deux à trois fois dans la journée, pendant quatre jours si l'événement est récent.

En massage

→ Deux gouttes d'huile essentielle de laurier noble dans une cuillerée à café d'huile végétale d'amande douce sur le plexus.

Des pratiques à votre portée

La sophrologie

La visualisation positive (vous fixez votre pensée sur un souvenir agréable) chasse les pensées parasites.

La méditation

Pratiquée régulièrement, elle entraîne une diminution de la production de cortisol, hormone du stress, ainsi qu'une augmentation de la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'apaisement, et des endorphines, hormones du bien-être.

L'acupuncture

Après vous avoir soumis à un questionnaire, l'acupuncteur détermine la cause de l'insomnie (le foie, la rate, le cœur et l'émotionnel sont souvent en cause dans l'insomnie) et décide des points à traiter à raison d'une séance par semaine pendant un mois, puis une fois par mois pendant au moins trois mois.

Cinq conseils pour favoriser le sommeil

1 Je ne rate pas mon heure d'endormissement : j'écoute les signaux qui accompagnent le sommeil (bâillements, paupières lourdes, picotement des yeux, frilosité).
2 Je dîne léger, je ne bois pas d'alcool et j'évite la caféine à partir de 16 heures.

3 Je bannis de ma chambre la télévision et je débranche les appareils électriques et électroniques.
4 Je fais du sport dans la journée (il augmente la qualité du sommeil profond).
5 Je choisis une bonne literie et je ne chauffe pas trop la pièce.

