



Séverine Gambardella  
Naturopathe diplômée de l'IFSH

06 35 33 48 51  
severine@beathletik.com

### Quelques conseils pratiques pour bien dormir.

Je rappelle tout d'abord qu'il existe 2 types de troubles du sommeil majeurs :

- La difficulté d'endormissement, qui fait plus appel à un souci d'anxiété et de lâcher-prise
- Le réveil à heures fixes dans la nuit, qui, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, renvoie à des organes spécifiques en fonction de l'heure de réveil. Ex : 23h-1h vésicule biliaire // 1h-3h foie // 3h-5h poumons // 5h-7h gros intestin

Je parle donc dans cette fiche des difficultés d'endormissement.

#### **Les bonnes pratiques :**

- Faire un repas léger le soir (privilégier des glucides complexes aux protéines et graisses)
- Ne pas manger trop près de l'heure du coucher (au moins 1h30/2h avant)
- Eviter café, thé, et boissons gazeuses durant l'après-midi
- Consommez chaque jour des oméga 3 (huile d'olive, de chanvre, de noix, de colza par ex). Ils réduisent le vieillissement des neurones et donc aident à maintenir la transmission des messagers chimiques au niveau du cerveau.
- Dormez dans une chambre fraîche et aérée
- Eviter autant que possible les écrans (télé, smartphone ...) mais surtout les programmes télévisés violents ou angoissants avant le coucher
- Eteignez vos smartphones et gardez les le plus loin possible de votre tête au coucher
- Couchez-vous avant 23h, et idéalement dès que vous vous sentez un peu las.
- Pratiquez si besoin une séance de yoga dédiée au sommeil ou une méditation guidée
- Essayez de vous coucher à heures fixes. Votre corps prendra le rythme et sécrètera les hormones du sommeil et du réveil au moment opportun.
- Notez tous les sujets qui vous tracassent, ou tout ce que vous devez faire le lendemain sur un papier, durant la journée, afin de libérer votre esprit
- Faites une activité physique régulière (au min de la marche) mais pas juste avant de vous coucher
- Exposez-vous un peu au soleil chaque jour lorsque cela est possible. Cela augmente la production de sérotonine, l'une des hormones du bien-être et du sommeil.

#### **Les plantes du sommeil :**

Elles ont des effets différents et peuvent être utilisées sous différentes formes. La tisane en est une facile à expérimenter chez soi. En vrac, en magasin bio ou dans une herboristerie, pour pouvoir faire ses mélanges.

- **Valériane (herbe à chat)** : Utile pour lutter contre l'anxiété et contre les problèmes d'endormissement. Il faut attendre 2 à 4 semaines avant de ressentir des effets. Il est recommandé de ne pas la prendre pendant plus de 6 semaines d'affilées. Ne la prenez pas en cas de troubles du foie, ou en cas de prise d'anti-coagulants. Elle est peu agréable au goût.
- **Passiflore** : Recommandée en cas d'insomnie et d'anxiété. En particulier en cas d'hypersensibilité neuro-sensorielle.
- **Aubépine** : Elle aide à réduire la nervosité, et est cardio-protectrice. Il faut compter 6 semaines avant d'avoir des effets.
- **Mélisse** : Elle apaise système nerveux et le système digestif. C'est une antispasmodique. A prendre plutôt le soir (pour des raisons de vigilance). Non recommandée en cas de problème de thyroïde.
- **Eschscholtzia (pavot de californie)** : Somnifère doux utilisable dès 6 ans en cas d'anxiété et hyperactivité. Elle réduit la phase endormissement, améliore la qualité sommeil. Je la préfère à la Valériane car elle n'a pas de contre-indications. Attendre quelques semaines avant les résultats.
- **Houblon** : Insomnies liées aux troubles de la ménopause, comme les bouffées chaleur (en tisane 1h avant le coucher). Déconseillé en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendants (action oestrogénique). Attention si traitement médicamenteux en parler à son médecin.
- **Tilleul** : Difficultés endormissement et réveils nocturnes. A prendre le soir.
- **Coquelicot** : Tisane pour enfants ayant du mal à s'endormir ou faisant des cauchemars.

#### **Pour aller plus loin :**

- **Spray Sommeil de Pranarom** (en pharmacie) : camomille noble, petit grain bigarade, lavandin, orange... Utilisable par tous, y compris les femmes enceintes et les enfants dès 1 an. Au moment du coucher, vaporiser légèrement dans l'air ou sur les draps.
- **Une tisane à parts égales le soir après le repas** (1cuillère à thé de chaque environ) : aubépine, tilleul, mélisse, passiflore. Eau chaude mains non bouillante. Laisser infuser 10 minutes avec un couvercle.
- **Phytodormil du laboratoire LPEV** (internet) : Phytodormil est composé de magnésium (renforce action sérotonine), de tryptophane (précurseur de la sérotonine), de mélisse, de tilleul et d'aubépine.
- **L-Tryptophane du laboratoire des Granions** (en pharmacie) : 1 gélule à prendre le soir au coucher.
- **Griffonia L 5HTP du laboratoire Copmed** (internet) : La Griffonia contient de la L 5HTP qui est la forme activée du tryptophane, précurseur de la sérotonine.
- **Endormyl du laboratoire Copmed** : Contient passiflore, mélisse, coquelicot, mélatonine et vitamine B6.

**N.B : il est possible que les laboratoires Copmed et LPEV vous demandent un nom de praticien. Vous pouvez bien entendu donner le mien.**

Merci encore pour votre écoute attentive. Séverine