

## SECRETS DE PLANTES

### 3 Plantes pour retrouver un bon sommeil

---

Le sommeil est capital pour notre santé. En effet, il a de multiples effets sur le fonctionnement de notre corps. Alors que certaines fonctions de l'organisme ralentissent leur activité (rythme respiratoire – tension artérielle – activité motrice), d'autres fonctions sont favorisées par le sommeil :

On pense bien sûr à l'apprentissage et la mémorisation, mais le sommeil joue aussi un rôle essentiel sur la reconstruction cellulaire, le développement immunitaire , la stimulation hormonale ou encore l'amélioration de l'humeur.

Et pourtant, 1/3 des français déclare souffrir de troubles du sommeil et plus de 15% d'insomnie chronique . Les causes les plus courantes d'insomnie sont le stress et la dépression mais aussi des douleurs, une mauvaise digestion ou encore un environnement et des habitudes de vie qui perturbent le sommeil.

L'insomnie peut se manifester sous 3 formes :

- difficulté à s'endormir
- réveils nocturne : on s'endort normalement mais on se réveille plusieurs fois dans la nuit
- et insomnie matinale : on se réveille vers 4 / 5 h du matin et on ne parvient pas à se rendormir

Alors aujourd'hui, je vais vous parler de 3 plantes mais aussi de 3 points d'acupuncture pour recouvrer un bon sommeil.

Tout d'abord, si vous avez du mal à vous endormir et que vous tournez en rond dans votre lit sans parvenir à calmer vos idées. Préparez-vous après dîner une infusion de tilleul, une plante qui facilite l'endormissement En même temps, masser pendant 1 minute le point 7 du méridien du cœur. Il se situe dans le pli interne de votre poignet du côté de l'auriculaire.

Si vous rencontrez plutôt des problématiques de réveils nocturnes , particulièrement entre 1 et 3h du matin avec un sommeil agité, voire des cauchemars, des sueurs nocturnes. Il peut être intéressant de soulager votre foie. Manger léger le soir, au moins 2h avant votre coucher et en

matière de phytothérapie, la mélisse sera intéressante pour ses vertus sédatives mais aussi apaisantes pour le système digestif. En complément, vous pouvez masser durant 1 mn le point 3 du méridien du Foie Il se situe entre le 1er et le 2ème orteil 3 travers de doigts au-dessus du point de jonction des orteils.

Enfin, si vous souffrez d'insomnie matinale, ou d'un sommeil peu réparateur avec un manque d'énergie et d'envie dès le matin , utilisez plutôt la rhodiola pour ses vertus adaptogènes. En plus de son action anxiolytique et antidépressive, elle permettra à votre organisme de retrouver plus d'énergie et de mieux faire face aux stress quotidiens. En complément, massez pendant une minute le point 1 du méridien du poumon qui se situe 2 travers de doigts sous la clavicule à la naissance du bras.

A cela s'ajoute quelques recommandation :

- Avoir une activité physique. Un exercice physique régulier, même modéré, favorise le sommeil profond et diminue les symptômes d'insomnie. Attention toutefois à ne pas pratiquer de sport à des heures trop proches du coucher ;
- Eviter les écrans au moins 1h avant d'aller dormir ;
- Surveiller son alimentation. Lors du repas du soir, éviter l'alcool, les boissons sucrés, le café, les plats lourds ;
- Soigner son environnement de sommeil. Dans l'idéal, veiller à dormir dans une chambre silencieuse, bien isolée et maintenir une bonne obscurité.