

Aides au sommeil naturelles

Plusieurs herbes facilitent l'endormissement. Petit aperçu de ces « somnifères » naturels.



Valériane

La valériane est sans doute la plus connue et la plus ancienne de ces aides au sommeil. Comme la valériane pure est un peu amère, elle se consomme généralement sous forme de thé, de teinture ou de comprimé. Elle ne commence toutefois à agir réellement qu'au bout de deux semaines. Idéalement, elle s'utilise dès lors en combinaison avec d'autres herbes favorisant le sommeil.



Houblon

Beaucoup ne voient dans le houblon qu'un ingrédient brassicole. C'est pourtant également une aide au sommeil très efficace. Les huiles essentielles des cônes de houblon produisent le même effet qu'un thé de fleurs de houblon. Un petit sachet en tissu avec des cônes de houblon séchés placé sous l'oreiller a également un effet apaisant.



Mélisse

Les huiles essentielles des feuilles de mélisse, à la senteur citronnée, favorisent le sommeil. L'idéal est de préparer un thé composé de feuilles de mélisse et de valériane. Comme les huiles s'évaporent rapidement, les sachets de thé doivent être bien scellés.



Lavande

Pour améliorer le sommeil, quelques gouttes d'huile de lavande sur l'oreiller ou un sachet de lavande sous l'oreiller peuvent suffire. Cette herbe de couleur lilas agit efficacement et rapidement sous forme de thé, idéalement en combinaison avec la valériane. Les capsules et l'aromathérapie à la lavande donnent aussi de bons résultats.



Passiflore

Sous forme séchée ou en thé, la passiflore favorise le sommeil et permet de lutter contre l'angoisse et la nervosité. L'action de ces jolies fleurs est comparable à celle des benzodiazépines. Cette fois encore, l'efficacité maximale est obtenue en combinaison avec la valériane.



Avoine

Le tégument de l'avoine renferme une substance apaisante qui favorise le sommeil. Cette substance est disponible sous forme d'extrait (gouttes) et peut être prise avant le coucher. L'avoine peut aussi être combinée avec la valériane ou d'autres aides au sommeil.