

# Cas pratique



## TROUBLES DU SOMMEIL



Hippocrates

# GÉNÉRALITÉS

Les troubles du sommeil sont **fréquents**. Ils sont tellement fréquents qu'ils en paraissent presque banals. Et pourtant, ils sabotent nos nuits et ouvrent la porte à nombre de troubles, au premier rang desquels **la fatigue, les troubles de l'humeur, les douleurs musculosquelettiques** et, si on les laisse évoluer, **le Burn out...**



Le sommeil, c'est notre deuxième vie. Elle compte presqu'autant que la première, en nombre d'heures (nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir) en termes d'équilibration du système nerveux.

Nous n'avons pas totalement, loin s'en faut, élucidé **la fonction du sommeil**, bien qu'elle soit présente chez tous les mammifères dont nous faisons partie. Sur le peu de choses que nous savons, il semble, entre autres, qu'il y ait un **processus de régulation chimique cérébral et/ou intestinal**. Une sorte de **détoxination**, comme si l'activité mentale quotidienne produisait des **toxines**, qui seraient désactivées, recyclées chimiquement, pendant le sommeil. Un peu comme ce qui se passe avec la **sérotonine** et sa recapture au niveau neuronal.



Le sommeil, par le mécanisme du rêve, nous permet de mettre en scène des éléments figuratifs de nos problématiques non réglées, et qui reviennent de manière récurrente.

Quand on dort, c'est la période de notre vie où le cerveau va ranger, ordonner, les milliers d'informations que nos sens, plus notre perception des émotions, plus notre imagination, ont perçu au cours de la journée.

Mais c'est également la période de notre vie où nous sommes vulnérables. Notre corps est inerte, à la merci d'un éventuel agresseur, et notre histoire humaine violente, nous a conditionnés à ne pouvoir nous "abandonner au sommeil" que quand nous nous sentons en sécurité.

Or, la notion de sécurité n'est pas forcément liée à ce que nous vivons à l'instant. Elle peut être liée, dans notre inconscient, à ce que nous avons vécu depuis et surtout pendant notre enfance.



Nous forgeons notre sentiment de sécurité dans le lien familial, et avant tout dans le lien avec maman, qui console et qui rassure. Le père n'intervient que dans un second temps. S'il y a bien une chose que nous percevons quand nous sommes tout petits, même si nous ne pouvons pas le conceptualiser, c'est le fait que notre seule sécurité vient du parent. La mère en premier.



Si celle-ci a eu peur pour nous, ne nous a pas désiré, nous a trop couvé. Si le milieu familial a été insécurisant, soit financièrement, soit affectivement "mes parents se disputaient tous les jours, je rentrais de l'école avec la boule au ventre", il est inévitable que nous nous soyons construits avec "la peur au ventre" et que tôt ou tard (souvent plus tôt que tard) notre qualité de sommeil en ait été altérée ("j'ai toujours eu un mauvais sommeil, c'est comme ça")

Les plantes médicinales et la micronutrition peuvent être d'un appoint intéressant pour aider à trouver ou retrouver un sommeil normal, récupérateur, pièce majeure de l'équilibre du système neurovégétatif.

On peut globalement dire qu'il y a 4 cas de figure dans les troubles du sommeil :

- J'ai toujours bien dormi, mais là, je passe une période de surmenage et je sens que mon cerveau travaille trop"
- J'ai toujours bien dormi, mais là, je passe une période de stress. Je suis inquiet(e). Et je me réveille en y pensant, ou j'ai du mal à dormir car j'y pense"
- Ça fait longtemps que je dors mal, mais là, ça s'aggrave
- Ça fait longtemps que je dors mal, et j'aimerais trouver une solution naturelle.



## Dans le cas 1,

- il faut utiliser des plantes inductrices du sommeil, et des **plantes régulatrices** du sommeil.
- Il faut également conseiller à la personne de s'obliger à **faire un break** dans la journée. 20 à 30 minutes, pas plus.
- Ne pas forcément chercher à s'endormir, mais se poser sans être dérangé, et écouter un morceau de musique douce ou une séance de relaxation.
- Forcer son mental à laisser la place à la perception. Sentir qu'on respire, sentir le poids du corps, les différentes régions du corps, etc.

## Dans le cas 2,

il faudra bien évidemment associer des éléments pour le stress, l'angoisse d'une situation difficile.

## Dans le cas 3,

il faudra trouver les facteurs aggravants ce problème ancien. La personne en est consciente, et on se retrouvera globalement dans les causes des cas 1 ou 2.



## Dans le cas 4,

il sera intéressant d'essayer de retrouver l'origine du problème. Celle-ci, comme nous l'avons vu plus haut, remonte souvent dans l'enfance.



Si la situation s'y prête, il sera peut être intéressant d'évoquer, en plus du conseil que vous délivrerez, l'intérêt de consulter, pour comme on dit, travailler sur soi et guérir ses blessures.

Mais c'est affaire de cas particulier.

Il y a des moments dans la vie où on sent qu'on peut parler de ça, et des moments où il vaut mieux éviter.



# LES QUESTIONS À POSER

*"Avez-vous des difficultés à vous endormir, ou avez-vous des réveils nocturnes ? Ou bien les deux?"*

Plantes inductrices du sommeil, ou plantes anxiolytiques ? Ou bien les deux ?

*"Depuis quand dormez-vous mal?"*

Plus le trouble du sommeil est ancien, plus il s'est enraciné. Et plus l'amélioration sera lente. Il faut parfois dans ce cas, associer l'anxiolytique ou le somnifère prescrit par le médecin, aux plantes que l'on va conseiller. Ce ne sera qu'après une certaine amélioration, que la personne pourra, avec l'aide de son médecin, diminuer la partie chimique de son traitement.

*"Avez-vous des troubles au niveau de la digestion ? Des douleurs de la nuque au réveil ? Une fatigue au réveil, qui a du mal à passer dans la journée ? des douleurs de dos ?"*

Tous ces signes peuvent nous orienter vers un conseil complémentaire, que l'on va choisir en fonction des réponses



# LES CONSEILS

[Vous pouvez suggérer quelques conseils d'hygiène globale, afin de retrouver un bon sommeil :](#)

- le repas du soir doit être léger, et plutôt végétal, une digestion lente et difficile, va nuire à la qualité du sommeil ; le soir, manger moins de graisses saturées animales (fromages, charcuteries, lardons, crème fraîche...).
- favoriser les aliments à index glycémique bas (fruits, et légumes frais, produits céréaliers complet ou semi-complet, légumineuse, noix, noisettes...)
- consommer 3 fois par semaine des petits poissons gras(source d'oméga 3)
- éviter les boissons excitantes nerveusement (caféine, théine..) à partir de 16 heures
- attention à l'alcool, il provoque une insomnie à rebond, après avoir provoqué une somnolence, l'alcool stimule les sécrétions d'adrénaline et bloque l'entrée du tryptophane dans le cerveau, le tryptophane étant l'acide aminé à l'origine de la synthèse de la sérotonine et par extension de la mélatonine.



- la théine, le cola, la taurine (boissons énergisantes), le glutamate, l'aspartam sont aussi des molécules stimulantes du système nerveux à éviter
- consommer des eaux minérales riches en magnésium (Hepar-Quezac-Rozana-Courmayeur...).
- éviter l'exposition aux écrans 1h avant de vous endormir, préférer la lecture, la relaxation,...
- éviter le sport tard en soirée, il fait augmenter la température corporelle et peut perturber votre sommeil (la baisse de température corporelle est physiologique avant l'endormissement); de même ne surchauffez pas votre chambre (température idéale »18-19°).
- interroger la personne afin de lui faire préciser la problématique: difficulté d'endormissement? réveil(s) nocturne(s)? réveil précoce?
- écouter son corps et aller se coucher quand vient le sommeil. Cela paraît simpliste, mais nos cycles de sommeil sont d'une heure et demi environ, et si nous ratons le départ du train, il faut attendre le prochain. Qui peut d'ailleurs sauter son tour.
- éviter les activités excitantes pour le cerveau le soir avant d'éteindre la lumière : chat, recherches internet, films à suspense...
- ne pas hésiter à prendre un avis médical devant une insomnie rebelle et ancienne, si ce n'est déjà fait.



# PRODUITS NATURELS

**Voici ce que l'on pourrait conseiller :**

En cas de troubles mineurs du sommeil avec tension nerveuse légère :

Pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*) partie aérienne fleurie 300 mg de poudre totale

- 2 gélules le soir au moment du repas et 2 gélules ½ h à 1 h avant le coucher-augmenter la posologie à
- 5 gélules par jour si nécessaire pendant 1 mois

En cas de troubles d'endormissement avec anxiété, tension nerveuse et musculaire, éventuellement palpitations, voici ce que l'on pourrait proposer :

- Passiflore (*Passiflora incarnata*) ES200 mg parties aériennes
- Valérianne (*Valeriana officinalis*) ES 150 mg racine
- Aubépine (*Crateagus oxyacantha*) ES 150 mg fleurs

Prendre 2 comprimés par jour de préférence au coucher, pendant 1 mois.



## Explications :

On propose une association synergique entre une plante recommandée pour le stress avec oppression thoracique la passiflore, une plante indiquée en cas de tensions musculaires la valériane et l'aubépine pour ses propriétés reconnues en cas de palpitations, tachycardies.

On pourrait penser également à une association de deux bourgeons :

- **Tilleul** (*Tilia tomentosa*) bourgeons macérât glycériné 1D
- **Aubépine** (*Crataegus oxyacantha*) bourgeons macérât glycériné 1D

25 gouttes de chaque bourgeon dans un peu d'eau au repas du soir.

50 gouttes de chaque bourgeon au coucher.

*Pour les personnes sensibles, le tilleul en cas de surdosage, peut entraîner un effet inverse, il suffit de réduire la posologie.*



## En cas de réveils nocturnes avec difficulté pour se rendormir :

- HE Verveine odorante (*Lippia citriodora*) 1 ml
- HE Petit grain bigarade (*Citrus aurantium var.amara*) 3 ml
- EF Valérianne (*Valeriana officinalis*) 30 ml
- EF Pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*) 60 ml

50 gouttes de la préparation le soir au coucher dans une boisson

On conseillera de prendre la moitié au moment du coucher, et le reste au moment du réveil nocturne

### **Explications :**

on a une synergie entre les plantes déjà citées et des huiles essentielles reconnues pour leurs propriétés anxiolytique et sédative.

### Mais aussi le geste simple :

- Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) 3 gouttes
- HV Noyaux d'abricot 3 gouttes

Réaliser le mélange dans le creux de la main, applique sur la face interne des poignets et le plexus solaire, puis respirez profondément en approchant les poignets du nez ; faire 5 respirations profondes.

On peut compléter en déposant 2 gouttes sur l'oreiller (éviter la zone où l'on pose la tête) ou sur un mouchoir.



Dans tous les cas (sauf contre-indication insuffisance rénale), vous penserez à proposer une cure de magnésium.

Beaucoup de personnes en situation de stress chronique, ont un déficit en magnésium, ce déficit va participer à accroître la vulnérabilité de la personne au stress, augmenter son anxiété, et perturber la qualité du sommeil.

Proposer un supplément de magnésium :

- 100 mg de magnésium élément matin et midi
- 200 mg le soir au couche

Diminuer les prises dès amélioration, 200 mg par jour-cure de 2 à 3 mois.

Privilégier des sels de magnésium type citrate ou bisglycinate, pour équilibrer une éventuelle acidose métabolique.

On pourrait proposer une prise d'oméga 3, pour les personnes ayant une consommation insuffisante (ou ne consommant pas) des petits poissons gras.



La mélatonine, parfois associée systématiquement à des plantes dans certains suppléments, à des doses autour de 1 mg, ne correspond pas vraiment à un conseil personnalisé.

En effet, la mélatonine vraiment intéressante dans certains cas, ne peut pas être conseillée systématiquement en cas d'insomnie; aucun intérêt dans une insomnie générée par le stress ou l'anxiété.

Elle est intéressante pour les personnes ayant un décalage de phase du sommeil, «jet lag» en cas de voyage, travail de nuit ou travail 3x8 perturbant le cycle du sommeil, et chez les personnes plus âgées, car la sécrétion de mélatonine diminue avec l'âge.

#### Penser également à explorer d'autres pistes :

- un éventuel reflux gastro-œsophagien entraînant des réveils nocturnes (voir fiche conseil).
- une lenteur digestive avec un «foie paresseux», réveil entre 1h et 3h du matin penser à un drainage hépatique.
- une situation de stress chronique mal vécue, penser aux plantes adaptogènes...
- penser à proposer des pratiques de rééquilibrage du système nerveux, comme yoga, cohérence cardiaque.



# Rappels

## Pavot de Californie (*Eschscholtzia californica*)

- Spasmolytique
- Anxiolytique
- Sédatrice

### Contre-indication :

- Pas d'effet toxique connu,
- Contre-indication en cas de glaucome,
- Eviter chez la femme enceinte et chez l'enfant de moins de 6 ans.

## Passiflore (*Passiflora incarnata*)

- Sédatrice,
- anxiolytique,
- antispasmodique.

## Valériane (*Valeriana officinalis*)

- inducteur du sommeil,
- anxiolytique,
- décontracturant.

### Contre-indication :

- très rares cas d'hépatotoxicité suspectés, réversibles à l'arrêt de la prise.



## Aubépine (*Crataegus oxyacantha*)

- anxiolytique,
- cardiotonique,
- coronaro-dilatateur (grâce aux proanthocyanidols, flavonoïdes et acides triterpéniques),
- normotenseur,
- anti-arythmique efficace sur la majorité des palpitations,
- antispasmodique sur muscles lisses.

## Verveine odorante (*Lippia citriodora*)

- Sédatrice
- Légèrement antidépressive
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antivirale
- Digestive
- Légère action antihistaminique

## Contre-indication :

- Contre indiquée pendant la grossesse
- Dermocausticité possible
- Risque allergique avec les citrals et le limonène
- Risque de photosensibilisation, éviter l'exposition au soleil

## Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* var.*amara*)



- Anxiolytique.
- Sédatif.
- Somnifère léger.
- Antispasmodique.
- Anti-inflammatoire en application locale (douleurs articulaires inflammatoires).

### Contre-indication :

- Déconseillée pendant les trois premiers mois de grossesse.
- Utilisable chez les enfants à faible dose

## Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédatrice
- Inductrice du sommeil
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale
- Relaxante et sédatrice en inhalation

### Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastiants chez le jeune garçon ont été décrits.