À CHACUN SON SOMMEIL À CHACUN SA SOLUTION





LA PHYTOTHÉRAPIE

Une science à la fois ancestrale et moderne

La phytothérapie vient du grec et signifie « soigner par les plantes ».

Elle repose en partie sur une pratique traditionnelle, fondée sur l'utilisation ancestrale des plantes.





Les plantes médicinales renferment de nombreux actifs qui ont des activités thérapeutiques complémentaires ou synergiques.

Ces actifs ont été étudiés et chimiquement resynthétisés pour être intégrés de nos jours dans de nombreux médicaments (exemple : morphine, quinine, aspirine).

DU SOMMEIL*



PASSIFLORE



VALÉRIANE



EN + ZOOM SUR LA MÉLATONINE



AUBÉPINE

Crataegus monogyna et oxyacantha L.



La plante du comédien

UNE UTILISATION ANCESTRALE

Le nom latin de l'aubépine provient du grec *crataegus, kratos*, qui signifie **«force»**, par allusion à la dureté de son bois, lequel a beaucoup servi à la fabrication d'outils et d'oxus «aigu» et akantha pour «épine». L'aubépine est également appelée «épine blanche».

QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DE L'AUBÉPINE ?

Les sommités fleuries de l'aubépine diminuent les palpitations associées au stress ou à l'insomnie. L'administration d'aubépine chez des personnes hypertendues tend à faire diminuer leur anxiété. Son utilisation ancestrale a également permis d'établir des propriétés calmantes.



L'AUBÉPINE

est conseillée si ...

- On est stressé
- On appréhende
- ▶ On a des palpitations
- ▶ On est tachucarde
- On a les mains moites
- On souffre
 d'hypertension
 artérielle légère

 à modérée



Un peu de botanique ..

L'aubépine est un arbuste buissonnant et épineux, de 3 à 4 mètres de hauteur. Originaire d'Europe, elle s'est répandue dans toutes les régions tempérées de l'hémisphère Nord. Les fleurs odorantes de couleur blanche ou rose, sont groupées en bouquets. On utilise en thérapeutique les sommités fleuries qui sont récoltées à la fin du printemps.

Mes notes		
-----------	--	--

«Mon nom est celui du botaniste russe qui m'à décrite pour la première fois au 19 ène siècle »

ESCHSCHOLTZIA

Eschscholtzia california Cham.



La plante de l'insomnie

UNE UTILISATION ANCESTRALE

Également appelée «Pavot de Californie», cette plante originaire de la côte pacifique des États-Unis est le symbole de l'État de Californie. Les Amérindiens consommaient ses feuilles en guise de légumes. Les feuilles étaient couramment employées contre les coliques ou le mal de dents. Depuis son introduction en Europe au 19ème siècle, on la retrouve en tant que plante ornementale.

QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DE L'ESCHSCHOLTZIA ?

L'eschscholtzia renferme des composés responsables de l'amélioration de la qualité du sommeil. Elle favorise l'endormissement, diminue les réveils nocturnes et prolonge le temps de sommeil.

L'ESCHSCHOLTZIA

est conseillée si ...

- On a des difficultés d'endormissement
- On souffre d'un sommeil non réparateur, de cauchemars ou encore d'insomnies
- On est victime de réveils nocturnes liés à l'anxiété



Un peu de botanique ..

L'eschscholtzia est une plante annuelle, vivace. Elle pousse sur tous types de sols, et s'acclimate très facilement. Ses feuilles lancéolées sont finement découpées. Ses fleurs comportent une corolle constituée de pétales de couleur jaune à jaune orangé qui se referment tous les soirs ou par temps nuageux.

Mes	notes
-----	-------

« En plus de ses vertus médicinales et aromatiques, la mélisse a le pouvoir de faire fuir les moustiques »

MÉLISSE

Melissa officinalis L.

La plante des maux de ventre liés au stress



L'origine du nom scientifique de la mélisse est «feuille à abeille» ces dernières raffolent de cette plante à l'odeur citronnée. Elle est réputée depuis longtemps pour son efficacité dans les états anxio-dépressifs. Introduite en France au Moyen-Âge, elle entre dans la composition de plusieurs préparations alcoolisées, telles que la bénédictine.

QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DE LA MÉLTSSF?

Douleurs abdominales et stress, deux symptômes souvent associés, peuvent être soulagés par la mélisse. En effet, de nombreuses études ont mis en évidence son action sur les spasmes, l'anxiété et le stress. Les feuilles de mélisse protègent le système gastro-intestinal, notamment contre les ulcères. SON +? Elle peut être conseillée chez la femme enceinte et les enfants.

Un peu de botanique ..

La mélisse commune en Europe, est une plante herbacée vivace de 40 à 80 cm. Elle comporte de nombreuses tiges à section carrée qui portent de larges feuilles qui apparaissent de juin à septembre et dégagent une odeur rappelant celle du citron. La mélisse est récoltée juste avant la floraison en mai-juin, ou en septembre lors d'une deuxième récolte.





LA MÉLISSE

est conseillée si ...

- On est anxieux avec somatisation digestive (gastrite, nausée,...)
- On souffre de douleurs abdominales d'origine anxieuse
- On souffre de colites spasmodiques et chez le nourrisson qui souffre de coliques.



Mes notes		
-----------	--	--

« On dit de la passiflore qu'elle est la plante de la passion du Christ en rapport à ces 72 filaments qui représenteraient les 72 épines qui entourent la couronne du Christ.»

PASSIFLORE

Passiflora incarnata L.



La plante de la nervosité généralisée

LA PASSIFLORE

est conseillée si ...

- On est nerveux, stressé avec spasmes intestinaux
- On souffre de troubles du sommeil (chez l'adulte et l'enfant)

UNE UTILISATION ANCESTRALE

Cultivée en Amérique du Sud par les Aztèques, la passiflore fut découverte par les missionnaires espagnols au Pérou en 1569. Le nom scientifique *Passiflora* vient du latin *passio*, **«passion»** et *flor*, c'est-à dire **«Fleur de la Passion»**; *incarnata* vient de carne, la chair, la carnation. Les Jésuites l'ont appelée ainsi en raison de son analogie avec les instruments de la Passion du Christ. À la fin du 19ème siècle, à la suite d'observations cliniques médicales mettant en avant les propriétés sédatives et antispasmodiques de ses parties aériennes, elle fut utilisée dans certains cas de pathologies neurologiques.

QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DE LA PASSIFLORE ?

La passiflore est reconnue pour soulager la nervosité et favoriser l'endormissement. De nombreuses études ont confirmé son action sur l'anxiété.

Un peu de botanique ..

La passiflore est une plante grimpante que l'on rencontre en Amérique Centrale et du Sud, mais aussi en Asie tropicale et en Polynésie. Ses fleurs, solitaires, sont de grande taille (5 à 9 cm). Le fruit est ovoïde et ressemble à une petite pomme à chair jaune



7

«La valériane passède de nombreux surnams, parmi les plus connus celui d'« herbe à chats » Cela parce que son adeur les attire!»

VALÉRIANE

Valeriana officinalis L.

La plante de l'anxiété et de l'angoisse



La valériane, est utilisée depuis l'Antiquité pour diverses propriétés, notamment ses vertus sédatives et relaxantes. Ces vertus sont vraisemblablement à l'origine de son nom : Valeriana vient en effet du latin valere, qui signifie «être en bonne santé». Hippocrate et Dioscoride, dans l'Antiquité grecque, la recommandaient déjà pour traiter l'insomnie.



Les composés des racines agissent sur l'anxiété, le stress et les contractures musculaires. La valériane améliore la qualité du sommeil et diminue le temps d'endormissement. Grâce à son action décontractante, la valériane peut soulager les tensions musculaires (épaule, torticolis, dos...).



LA VALÉRIANE

est conseillée si ...

- On a des difficultés d'endormissement
- On est anxieux, angoissé
- On a des tensions musculaires et nerveuses



Un peu de botanique ...

La valériane est une plante herbacée vivace mesurant de 1 à 1,5 mètres de hauteur, originaire d'Europe et d'Asie. On la trouve dans les lieux ombragés et "humides. Les fleurs, de couleur blanche ou rose, donnent naissance à un fruit, un akène surmonté de soies plumeuses. Toute la plante dégage une odeur caractéristique attirant les chats. La racine est la partie utilisée en thérapeutique celle-ci se récolte en septembre-octobre, après la floraison.

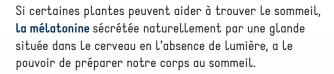
Mes	notes
-----	-------

ET LA MÉLATONÎNE?



000

Une resynchronisation des rythmes veille/sommeil peut être obtenue en prenant de la mélatonine.



Grâce à la sécrétion de **mélatonine**, le cerveau est informé qu'il fait sombre et que c'est le bon moment pour dormir.

La **mélatonine** peut être comparée à un messager qui signale qu'il est l'heure d'aller dormir!

La **mélatonine**, «l'hormone de l'horloge biologique», est donc un signal biologique qui permet à l'organisme de se synchroniser sur un rythme de 24 heures correspondant à l'alternance jour/ nuit.

Elle rythme un grand nombre de paramètres physiologiques, tels que le fonctionnement de divers organes, la température du corps, l'éveil et le sommeil ainsi que certaines sécrétions hormonales comme le cortisol (l'hormone «du stress»).

▶ Chez certains individus (adolescents, personnes âgées, voyageurs etc.) il arrive que ce messager ne fasse pas son travail correctement, cela peut entrainer des difficultés d'endormissement et/ou un décalage des périodes de sommeil.



Les bonnes habitudes et les combines à adopter DUR BIEN DORMIR

- Les excitants (café, thé, vitamine C, boissons énergisantes...) ne doivent pas être consommés après 15 ou 16h et il vaut mieux éviter la nicotine dans la soirée.
- On recommande un dîner léger mais consistant (privilégier les féculents) et une limitation de l'alcool le soir car il détériore la qualité du sommeil en deuxième partie de nuit.
- Les activités physiques et stimulantes doivent également être évitées le soir (à partir du dîner).

TL FST IMPORTANT DE:

- · Connaître ses besoins de sommeil.
- Respecter ses rythmes
- Réserver le lit au sommeil et à l'intimité



• Maintenir des horaires de sommeil réguliers (surtout ceux du lever)



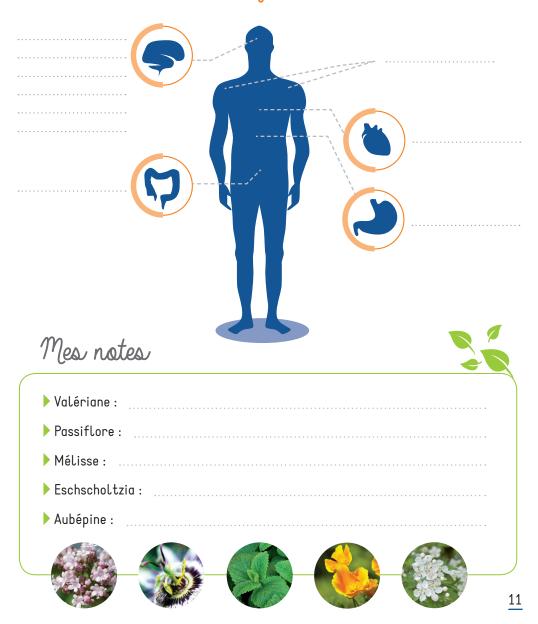
- S'exposer quotidiennement à la lumière du jour
- Favoriser une activité physique (si possible le matin)



- Respecter un temps de détente avant le coucher pour favoriser un rituel
- A partir de l'heure prévue du coucher, être attentif aux signes du sommeil : bâillements, paupières lourdes, etc.
- Ne pas rester au lit si on ne parvient pas à dormir
- Créer un environnement favorable au sommeil : chambre aérée, calme, température entre 18°C et 20°C

TESTEZ VOS CONNAISSANCES FRAÎCHEMENT ACQUISES

« Flower Power », où agissent-elles et comment?







Suivez-nous sur Facebook

@laboratoirepileje
#achacunsonsommeil

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.achacunsonsommeil.fr



PILEJE - SAS au capital de 1.190.400 € Siège social : 37 quai de Grenelle 75015 PARIS RCS PARIS : 950 450 452

Ne pas jeter sur la voie publique.

Imprimeur : SAS Fidélité graphique, Z.A. du Chat

126, rue Marie Curie, 59 118 Wambrechies