



Trucs pour chasser l'insomnie

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Tout le monde peut souffrir d'insomnie à une période ou une autre de sa vie, et ce, pour différentes raisons : stress, anxiété, deuil, prise de médicaments ou de substances telles que café, thé, alcool ou tabac.

Quelques trucs pour trouver le sommeil

- Détendez-vous avant d'aller au lit. Évitez tout ce qui requiert une trop grande activité cérébrale. Écoutez plutôt de la musique douce, pratiquez la méditation, faites de la lecture ou une autre activité calmante;
- Suivez une routine : couchez-vous et levez-vous à des heures régulières;
- Libérez-vous l'esprit. Écrivez ce qui vous trotte dans la tête. Par exemple, faites une liste de choses à faire ou à ne pas oublier pour le lendemain. Ou mieux, tenez un journal intime et libérez-vous des émotions ou des réflexions qui vous perturbent en les couchant sur le papier;
- Prenez une collation légère avec une tisane apaisante. Cependant, évitez les gros repas juste avant d'aller au lit, car la digestion peut également perturber le sommeil;
- Ne restez pas au lit en vous morfondant de ne pas trouver le sommeil. Si après une demi-heure vous avez toujours les yeux grands ouverts, levez-vous et faites une activité calme. Retournez vous coucher quand vous sentez que la fatigue vous gagne à nouveau.

Plantes qui ont l'avantage de favoriser le sommeil sans problème d'accoutumance :

- Le houblon aide à l'endormissement. Infusion : 5 g (1 c. à thé)



Le houblon fait partie des plantes qui favorisent le sommeil.

- de cônes séchés dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire avant le coucher;
 - La valériane diminue l'agitation nerveuse et l'anxiété. Infusion : 5 ml (1 c. à thé) de racines séchées dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire 30 minutes avant le coucher. Bain-détente : faire bouillir 100 g (3 1/2 onces) de racines séchées dans 2 litres (8 tasses) d'eau. Infuser 20 minutes. Filtrer. Verser dans l'eau du bain;
 - La mélisse calme les nerfs. Infusion : 5 ml (1 c. à thé) dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 10 minutes. Boire avant le coucher;
 - Le tilleul apaise les troubles nerveux. Infusion : 5 ml (1 c. à thé) dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 5 minutes. Boire avant le coucher;
 - La marjolaine traite la nervosité et le stress. Bain relaxant : remplir la baignoire avec de l'eau chaude, ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de marjolaine séchée. Faire trempette pendant 15 minutes;
 - La passiflore procure un sommeil réparateur en supprimant la nervosité et les angoisses. Infusion : 5 ml (1 c. à thé) dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Infuser 3 minutes. Boire avant le coucher.
- Bien dormir, c'est mieux vivre. C'est aussi le secret d'une bonne santé!

