

## Soucis de sommeil ? Quelles plantes naturelles choisir ?

### *La valériane*

Elle **diminue l'agitation nerveuse et l'anxiété** : elle favorise l'endormissement, et une **bonne qualité de sommeil (augmente les périodes de sommeil profond et réduit les réveils nocturne)**.

Quand la prendre ? La valériane se prend le soir, environ 1 heure avant de se coucher.

### *La passiflore*

Elle a des propriétés calmantes et sédatives. Elle **restaure un sommeil réparateur en supprimant la nervosité et les angoisses**. Elle est aussi recommandée si les douleurs rhumatismales peuvent vous réveiller.

Quand la prendre ? En fin de journée et en soirée (idéalement 1 heure avant d'aller au lit).

### *L'eschscholzia*

L'eschscholzia ou Pavot de Californie **favorise l'endormissement (diminue le délai d'endormissement)**, participe à la **diminution des réveils nocturnes et prolonge le sommeil**.

Elle a également un **effet antidouleur** et calme les bouffées de chaleur de ménopause.

Quand la prendre ? **Le soir, au coucher**, en cas de réveils nocturnes et de sommeil haché.

### *La mélisse*

Elle détient des **propriétés anxiolytiques** (apaise l'inquiétude et le stress), proches de celles de la passiflore, et **soulage les spasmes & crampes d'estomac nocturnes**. Cette plante relaxante **détend les muscles abdominaux**.

### *Le tilleul*

Le tilleul **favorise l'endormissement en luttant contre l'anxiété**.

### *La camomille*

La camomille **soulage l'agitation nerveuse et l'insomnie mineure**. Ses effets calmants et sédatifs sont en lien avec une des substances actives qu'elle contient.

### *La rhodiola*

Les troubles du sommeil sont souvent la conséquence d'un stress important dans la journée. La rhodiola (*Rhodiolarosea*), antidépressive et anxiolytique, **permet d'augmenter les capacités de résistance de l'organisme au stress**.

Quand la prendre ? dès les premières heures de la journée.

Son plus ? **Elle combat la fatigue**.