

# Sommeil, mon précieux !

Bien dormir... voilà qui est essentiel pour être en bonne santé ! Les troubles du sommeil sont pourtant extrêmement fréquents. Comment faire quand on est épuisé de compter les moutons ????

Notre corps est fait pour fonctionner en deux temps : une phase active et une phase de sommeil. Durant celle-ci, l'organisme régule un tas de choses. Le sommeil est ainsi indispensable pour le métabolisme, l'immunité et l'endurance. Un manque de sommeil augmente le risque de prise de poids, de rides, de maladies cardiovasculaires, de processus inflammatoires, voire même de cancer<sup>1</sup>.

Si le **nombre d'heures** de sommeil nécessaires est très variable d'une personne à l'autre, le rythme est également important : dormir la nuit et à des **horaires réguliers** permet à notre organisme d'être en accord avec nos horloges biologiques, ce qui permet ensuite un fonctionnement optimal du corps tout entier. Seulement voilà, parfois, on veut dormir, mais on n'y arrive pas, ou pas bien... Que faire ???

Avant tout, ne pas envoyer de messages contradictoires à nos horloges. Les **écrans** sont source de lumière et il faut les éviter à l'heure où l'absence de soleil induit la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Pratiquer une activité physique est également important, mais pas à des heures trop proches du coucher !

Par l'**alimentation** aussi : manger protéiné le soir empêche le tryptophane de pénétrer dans notre cerveau. Or, c'est à base de cette acide aminé que nous produisons la mélatonine. Nous avons besoin de **protéines**, mais elles sont à consommer majoritairement au petit déjeuner et au dîner. Au souper, consommez majoritairement des végétaux... Les **oméga-3** jouent également un rôle. Ne négligez donc pas votre consommation de petits poissons gras et d'œufs de filière oméga-3<sup>2</sup>.

Malgré le respect de ces règles de base, le **stress** et le surmenage peut perturber notre sommeil, notamment par l'élévation des taux de cortisol. Certaines plantes peuvent aider à améliorer la qualité du sommeil dans ce cas, comme l'**ashwaganda**<sup>3</sup> ou les extraits de **safran**<sup>4</sup>.

Certains organes émonctoires peuvent être responsables de réveils nocturnes lorsqu'ils sont engorgés. Si vous vous réveillez de manière systématique à une heure bien précise, un **drainage du foie, du poumon ou de l'intestin** sera peut-être la meilleure solution à vos réveils précoces.

Dans d'autres cas, on peut avoir encore recours à d'autres plantes, comme la **valériane**, qui améliore la qualité du sommeil dans la population plus générale<sup>5</sup>. L'**escholtzia** se positionne plutôt sur les problèmes d'endormissement. La **passiflore** a quant à elle un effet sédatif léger en plus de son effet anxiolytique. Associée à la **mélisse et l'aubépine**, a démontré des effets similaires au Lorazepam<sup>6</sup>. Si vous cogitez sans cesse à l'heure de dormir, la **lavande** vous aidera peut-être le mieux...

Un seul message donc : ne laissez pas vos troubles du sommeil s'installer car de multiples solutions existent ! Demandez conseil à vos pharmaciennes pour trouver celle qui vous aidera 😊

Liu J et al., The mediating role of sleep in the fish consumption – cognitive functioning relationship : a cohort study. Scientific reports, 2017 Dec 21; 7(1).

Deshpande A et al., A randomized, double-blind, placebo-controlled study to evaluate the effects of ashwagandha (Withania somnifera) extract on sleep quality in healthy adults. Sleep Medicine, 2020 August, 72 : 28-36

Kyrou I et al., Effects of a hops (Humulus lupulus L.) dry extract supplement on self-reported depression, anxiety and stress levels in apparently healthy young adults : a randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover pilot study. Hormones (Athens). 2017 ; 16(2) : 171-180.

Lopresti AL et al., Effects of saffron on sleep quality in healthy adults with self-reported poor sleep : a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Journal of Clinical Sleep Medicine, 2020 February 14.

Patrick Lemoine, « Etude de l'efficacité des de la tolérance de la SIPF passiflore/aubépine/mélisse (AnxionZen) versus Lorazepam dans le traitement de l'anxiété » [archive], sur Zenodo (DOI 10.5281/zenodo.1213086, consulté le 1er juin 2020).