

La valériane, le houblon et la passiflore, un trio de plantes utiles en cas de troubles du sommeil

Un sommeil sain est élémentaire pour bien récupérer, tant mentalement que physiquement. En cas de problèmes de sommeil, il faut tout d'abord adapter le mode de vie, notamment en se relaxant suffisamment en cas de stress, en faisant plus d'exercice en plein air pendant la journée, en prenant un repas léger le soir et en évitant la lumière bleue. Si une aide supplémentaire est nécessaire, il existe un trio de plantes avec de la valériane, du houblon et de la passiflore qui apportent souvent une aide substantielle.

La valériane, naturellement relaxante

La racine de valériane (*Valeriana officinalis*) avait déjà la réputation, dans l'Antiquité, d'être un remède calmant et relaxant qui favorise l'endormissement le soir. Nous savons maintenant que ses composants se lient aux récepteurs GABA dans le cerveau, ce qui lui confère un effet anxiolytique et relaxant naturel. Surtout après une journée stressante ou après un travail mental intensif, la valériane aide à « libérer » l'esprit. Cela peut réduire sensiblement le temps d'endormissement et on se réveille moins souvent la nuit. Les meilleurs résultats sont obtenus si l'on prend de la valériane pendant un certain temps. La combinaison avec d'autres plantes peut encore augmenter son efficacité.

La passiflore diminue l'agitation

La partie aérienne de la passiflore (*Passiflora incarnata*) était déjà utilisée par les Indiens, les Mayas et les Aztèques pour soulager l'agitation, l'anxiété et les crampes. *Passiflora incarnata* doit son efficacité au fait que ses composants se lient aux soi-disant récepteurs de benzodiazépines, de sorte que la nervosité, le rush, l'anxiété et l'hyperactivité sont mieux contrôlés. Elle résout également souvent le problème des jambes agitées au lit ou l'agitation constante la nuit. Ainsi, la passiflore soutient l'effet favorisant du sommeil de la valériane et du houblon.

Le houblon favorise le sommeil

La plupart des gens savent que le houblon (*Humulus lupulus*) est utilisé pour aromatiser les bières, mais en médecine populaire, cette herbe est également connue comme un moyen d'induire le sommeil. L'effet sédatif et favorisant le sommeil a été constaté chez les cueilleurs de houblon et a été appliqué, entre autres, en mettant des cônes de houblon dans l'oreiller d'enfants insomniaques. Comme le houblon contient des substances amères qui peuvent favoriser la digestion, il est particulièrement recommandé en cas d'insomnie due à un estomac lourd et en cas de digestion difficile. Le houblon est rarement utilisé seul pour un meilleur sommeil, mais il se combine bien avec d'autres plantes, en particulier la valériane et la passiflore.

Le pouvoir de la synergie

À condition que la valériane, le houblon et la passiflore soient administrés dans la bonne qualité et à la bonne dose, ils peuvent offrir à de nombreuses personnes un meilleur sommeil. Par exemple, une étude correctement menée a démontré que ce trio de plantes agissait aussi bien que le somnifère zolpidem. Une autre étude a démontré que ce trio a contribué à réduire les somnifères sous la supervision d'un médecin.

Encore mieux avec de la mélatonine

Dès qu'il commence à faire nuit, nous créons dans notre cerveau une hormone qui favorise le sommeil naturel : la mélatonine. L'apport supplémentaire de mélatonine comme complément alimentaire (qui est d'ailleurs très sûr) peut donc contribuer à un meilleur sommeil. De plus, la mélatonine peut également améliorer l'effet du trio valériane, passiflore et houblon. La cerise aigre est une source naturelle et riche de mélatonine.