



# Un mois pour mieux dormir

Le sommeil, notre allié santé

## MODULE 4

*Plantes et astuces concrètes pour mieux dormir*

par MARINE LE GOUVELLO



# UTILISATION

---

## *Avis de droits d'auteurs et conditions d'utilisation*

Ce document, y compris tous les textes, images, graphiques, et autres éléments qu'il contient (ci-après dénommé le «Document»), est protégé par le droit d'auteur. Il est fourni à des fins d'information et de consultation uniquement. En acceptant et en utilisant ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation suivantes :

**DROITS D'AUTEUR :** Ce document est la propriété de Terre-étoiles, et tous les droits d'auteur sont réservés. Aucune partie de ce document ne peut être reproduite, distribuée, modifiée, ou partagée sans l'autorisation préalable écrite de Terre-étoiles.

**UTILISATION AUTORISÉE :** Vous êtes autorisé(e) à consulter et à utiliser ce document à des fins personnelles ou professionnelles internes uniquement. Vous pouvez également imprimer une copie du document à des fins personnelles, mais vous ne pouvez pas le distribuer, le publier en ligne, le vendre, le louer ou l'utiliser à des fins commerciales sans notre consentement écrit.

**VIOLATION DES DROITS D'AUTEUR :** Toute violation de nos droits de propriété intellectuelle, y compris la reproduction ou la distribution non autorisée de ce document, donnera lieu à des poursuites légales.

En accédant à ce document, vous acceptez les conditions d'utilisation énoncées ci-dessus. Si vous avez des questions ou avez besoin d'autorisations spécifiques pour une utilisation particulière, veuillez nous contacter via le formulaire de contact sur [www.terre-etoiles.fr](http://www.terre-etoiles.fr).

Nous vous remercions de respecter nos droits de propriété intellectuelle et notre politique de confidentialité. Nous espérons que ce document vous sera utile pour les fins prévues.

Cordialement,

*L'équipe Terre-étoiles*



# MODULE 4

*Plantes et astuces concrètes pour mieux dormir*

Dans ce module, nous allons parler :  
Des plantes pouvant vous aider à rééquilibrer les neurotransmetteurs du sommeil.  
Des plantes facilitant le sommeil en général.  
Des plantes pouvant aider à soutenir l'organisme dans son adaptation au stress.  
**Vous donner des outils concrets pour préparer au mieux votre sommeil !**

## *Pourquoi la dysbiose impacte-t-elle le sommeil ?*

Les cellules intestinales produisent la sérotonine à plus de 70% et la dopamine à plus de 50%. S'il y a dysbiose, l'inflammation produite engendre un moindre fonctionnement des cellules intestinales qui produisent moins bien de la sérotonine. Les bactéries pathogènes détournent le tryptophane, ce qui accentue la carence en sérotonine. Enfin, les cellules de la muqueuse intestinale sont enflammées, ce qui impacte le niveau de GABA par "détournement" de la L-Glutamine.

## *Plante pour augmenter le niveau de sérotonine et de mélatonine*

### **le Griffonia**

**Contre-indiquée si vous prenez des antidépresseurs ou/et des anxiolytiques.** Elle apporte du 5HTP, le précurseur de la sérotonine. Posologie : 50 mg de 5HTP 1 à 2 x jour, plutôt en fin de journée et le soir au coucher pendant 2 mois. (Vérifier la teneur en principe actif des gélules, c'est très variable selon les labos !)

Se supplémenter en mélatonine (1,9mg) au moment du coucher peut vous aider à retrouver un meilleur sommeil rapidement.

Ne fonctionne pas chez tout le monde...





## Augmenter son niveau de gaba

Travailler sur la dysbiose et l'inflammation pathogène de bas-grade avec un naturopathe.

Se supplémenter en L-Glutamine à raison de 3 g / jour le matin à jeun pendant 1 mois.

Bon complément alimentaire en GABA + mélatonine  
<https://www.nutrixeal.fr/119-gabanight-gaba-melatonine-gelules-vegetales.html>

Prendre de la Valériane en extrait liquide sans alcool (EPS en pharmacie), à raison de 10 ml dilué dans de l'eau en fin de journée et/ou au moment d'aller se coucher. En gélules, prendre 500 mg à 1 g selon votre âge.

## Plantes somnifères en tisane

- Le houblon (favorise l'endormissement, contre-indiqué si cancer hormono-dépendant).
- L'escholtzia (somnifère puissant)
- Le cannabis (le CBD en huile sublinguale ou en tisane uniquement, pour son action tranquillisante et anxiolytique)
- L'aspérule (sédatif)
- La camomille
- Le tilleul



*Demandez conseil  
auprès d'un.e naturopathe  
avant de vous lancer  
dans une cure !*

## Plantes dites adaptogènes pour soutenir l'organisme contre le stress chronique

- La réglisse (soutient les surrénales)
- Le Shatavari (régénère en profondeur tout l'organisme, en particulier celui des femmes)
- L'ashwagandha (régénère les surrénales épuisées après du stress prolongé ou un burn out)
- La rhodiola (soutient les surrénales lorsqu'il y a beaucoup de stress avec de hauts niveaux de cortisol)
- L'éleuthérocoque (soutient les surrénales dans leur adaptation au stress)
- Le ginseng (soutient les surrénales dans leur adaptation au stress)
- Le shisandra (soutient les surrénales dans leur adaptation au stress)
- L'astragale (soutient les surrénales dans leur adaptation au stress)
- Le reishi (soutient les surrénales dans leur adaptation au stress et renforce l'immunité générale)
- L'huile essentielle d'épinette noire (possède une action dite "cortisone-like", qui imite le cortisol produit par les surrénales)



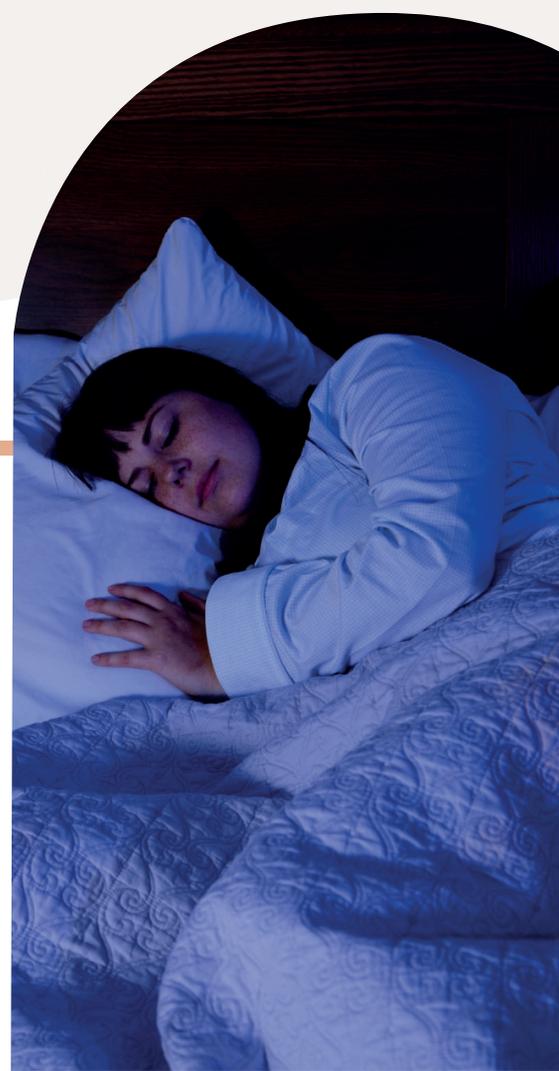
# Outils pratiques pour préparer le sommeil

## Bien organiser son lieu de repos

La façon dont votre chambre est organisée peut influencer fortement la qualité de votre sommeil.

**Voici quelques conseils pour vous aider :**

- Investissez dans une bonne literie. Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir, c'est absolument essentiel d'avoir un matelas et un sommier de bonne qualité.
- Orientez votre tête de lit vers le sud magnétique. Selon l'Ayurveda, le fait d'orienter la tête au sud permet de recharger votre organisme pendant la nuit et d'éliminer les tensions.
- Améliorez la qualité de l'air ambiant dans votre chambre. Vous pouvez choisir de diffuser des huiles essentielles apaisantes pendant 20 minutes chaque soir avant de vous coucher. Des huiles essentielles comme celles d'orange douce, de petit grain bigarade ou encore de lavandin seront d'une grande aide afin de donner une atmosphère calme dans votre chambre à coucher.



- Aérez chaque matin pendant une demi-heure afin de renouveler complètement l'air ambiant est également indispensable ; et pourquoi pas faire parfois quelques fumigations à la sauge blanche afin de purifier l'atmosphère générale.
- Éliminez au mieux toutes les sources de lumière dans votre chambre, y compris les veilleuses d'appareil et branchements électriques. Votre pinéale capte toutes les sources de lumières même si vous avez les yeux fermés, et cela empêche la sécrétion de mélatonine. Veillez également à éteindre le wifi et a minima mettre le téléphone portable en mode avion afin de limiter les émissions d'ondes pendant la nuit.
- Rangez et nettoyez votre chambre ! Le désordre et la saleté, signes de *tamas*, sont défavorables au calme psychique. Faites la chasse à la poussière, rangez tout ce qui traîne et observez les sensations d'espace et de pureté qui émaneront par la suite.

## Ralentir ses soirées

Selon votre chronotype, il est primordial de ralentir ses activités et de diminuer les stimulations sensorielles (notamment visuelles et auditives).

- Évitez de pratiquer une activité sportive intense après 19 h. Lorsque nous faisons du sport le soir, nous sécrétons de l'adrénaline et de la dopamine, ce qui est contraire à nos biorythmes hormonaux. Cela impacte inévitablement la qualité de l'endormissement, car nous sommes plus excités nerveusement le soir.
- Réduisez votre exposition aux écrans en soirée, surtout si vous travaillez devant un écran la journée. Les lumières bleues scintillantes des écrans sont de forts excitateurs neuronaux qui empêchent la sécrétion de mélatonine. Privilégiez un livre au film, coupez votre téléphone le soir et évitez si possible de travailler sur écran en soirée.



## Exercice d'ancrage pour évacuer les tensions nerveuses

Cet exercice est destiné à évacuer les tensions accumulées pendant la journée afin de diminuer la charge mentale et favoriser un sommeil réparateur.

Vous pouvez le pratiquer chaque soir avant de vous coucher, comme une forme de rituel. Le mental répondant bien à l'habitude, ce sera comme une forme de signal pour votre mental qu'il est l'heure de ralentir pour dormir.

- Placez-vous debout, les deux pieds séparés de la largeur du bassin.
- Placez votre regard au loin, et balayez le regard jusqu'à 1 mètre devant vous sur chaque inspiration.
- Expirez en regardant à nouveau au loin.
- Sur chaque inspiration, ramenez à nouveau le regard jusque devant vous, puis expirez lorsque vous ramenez le regard au loin.
- Continuez ce mouvement de "balayage" oculaire sans bouger la tête, en synchronisant la respiration avec le mouvement, jusqu'à ce que vous sentiez une légère bascule du poids du corps dans les talons.
- Lorsque vous avez senti cette bascule, gardez le regard fixé au sol devant vous et ne bougez plus les yeux.
- Ramenez vos orteils vers l'intérieur et recourbez les orteils comme pour agripper le sol avec les pieds.

- Respirez profondément et lentement en gardant le regard fixé au sol et les orteils fléchis pendant 1 à 3 minutes en continu.
- Relâchez le regard et la posture.
- Observez la sensation dans les jambes et le ressenti global du corps.
- Cette sensation de solidité, de poids plus fort dans les jambes est un signe d'ancrage. C'est aussi une manière facile d'évacuer les tensions nerveuses au quotidien.

*Vous avez en support audio une respiration alternée guidée afin de vous aider à pratiquer !*

## Exercice de la respiration alternée pour ramener l'équilibre dans le système nerveux autonome

Cette respiration est dite alternée, car on respire alternativement à droite et à gauche, avec des temps de rétention entre l'inspiration et l'expiration.  
À pratiquer le soir, soit avant le dîner, soit au moment d'aller se coucher.



- Placez la main droite en visnu mudra, en repliant l'index et le majeur et en gardant l'annulaire et l'auriculaire dressés ensemble.
- Placez le pouce sur la narine droite et inspirez par la narine gauche sur 4 temps.

Si vous pratiquez pour la première fois, ne retenez pas la respiration et expirez à droite en changeant les doigts (ouvrez le pouce et appuyez très légèrement avec l'annulaire sur la narine gauche). Expirez sur 8 temps à droite. Inspirez à droite sur 4 temps, et expirez en changeant les doigts par la narine gauche, sur 8 temps. Pour un cycle sans rétention, cela donne : Inspiration à gauche 4 temps, expiration à droite 8 temps ; Inspiration à droite 4 temps, expiration à gauche 8 temps.

Si vous êtes à l'aise, vous pouvez essayer de pratiquer l'exercice complet, avec un temps de rétention entre l'inspire et l'expire. On retient le souffle avec les poumons pleins. Le principe est exactement le même, sauf que l'on retient le souffle sur 16 temps entre le changement de narine entre l'inspire et l'expire.

### *Cela donne :*

Inspirez à gauche sur 4 temps. Bouchez les 2 narines et retenez le souffle en comptant jusqu'à 16. Expirez à droite sur 8 temps. Inspirez à droite sur 4 temps. Retenez sur 16 temps puis expirez à gauche sur 8 temps. Vous pouvez aussi commencer par retenir seulement sur 8 temps, et progressivement augmenter jusqu'à 16 lorsque vous serez plus à l'aise.

De façon générale, plus la durée de l'exercice respiratoire est longue, et plus les effets sont profonds. Commencez progressivement et ralentissez la vitesse de comptage des temps lorsque vous serez plus à l'aise. La pratique doit rester confortable, sans effort particulier pour retenir le souffle.