

# Les plantes, des solutions naturelles pour mieux dormir

Publié le 05/11/2015

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les français sont les premiers consommateurs de somnifères en Europe\*, les personnes âgées sont d'ailleurs les plus exposées. Or, comme le souligne la Haute Autorité de Santé, la prise de somnifères n'est pas anodine pour l'organisme.

Il est préférable de privilégier les bienfaits des plantes, une solution naturelle pour retrouver un sommeil de qualité, sans effets indésirables.

## Les 4 plantes alliées du sommeil :

Le [houblon](#) possède des propriétés calmantes et relaxantes. Il contribue à un sommeil profond. Sa richesse en flavonoïdes lui confère par ailleurs des propriétés antioxydantes.

La [valériane](#), également appelée "la plante des mille et une nuits", est un actif de choix. Elle favorise la détente, contribue à un bon équilibre nerveux et à un repos nocturne réparateur. Son usage remonte à l'Antiquité, certains médecins grecs comme Hippocrate, Dioscoride mentionnaient déjà son intérêt contre les troubles du sommeil. Les actifs de la valériane sont très fragiles, c'est pourquoi elle sera plus efficace sous forme de poudre ou en comprimés.

En association avec le houblon, la valériane potentialise ses bénéfices en aidant à réduire l'irritabilité et en favorisant la relaxation ainsi que le bien-être mental et physique.

L'[eschscholtzia](#), plante herbacée de la famille des coquelicots également nommée pavot de Californie, est reconnue, quant à elle, pour contribuer à augmenter la qualité du sommeil naturel. Elle possède également des propriétés relaxantes.

La [passiflore](#), plante grimpante riche en composés phénoliques, est traditionnellement utilisée pour son effet calmant favorable à l'endormissement. Elle favorise également un repos nocturne bon et sain, propice à un sommeil de qualité.

\*Source : HAS (Haute Autorité de Santé) - Troubles du sommeil : lutter contre le réflexe « somnifères » - 04.03.2013.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Sommeil ,

### Assurer un sommeil de qualité

31/05/2021

2 minutes de lecture

Le sommeil est un besoin **naturel et vital** pour l'organisme. Nous passons d'ailleurs **un tiers de notre vie** à dormir<sup>1</sup>.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Sommeil ,

### Le sommeil, indispensable au bon équilibre de l'organisme !

26/01/2020

3 minutes de lecture

Sur une période de 24 heures, nous alternons des phases de veille et de sommeil. Le sommeil est un besoin physiologique fondamental auquel nous consacrons un tiers de notre vie. En quoi consiste un sommeil réparateur ?

[Lire la suite](#)