

Les compléments alimentaires contre les troubles du sommeil

Publié le 18/06/2017

|

3 minutes de lecture

|

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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

femme qui dort

Le **sommeil** est une des principales préoccupations des Français. Si 36%* déclarent souffrir de **troubles du sommeil**, nous sommes 73%* à nous réveiller une fois par nuit. Et pourtant, avoir un **sommeil réparateur** est essentiel pour conserver vitalité et une bonne santé.

Insomnies, difficultés d'endormissements et réveils nocturnes sont les grands fléaux de notre sommeil, emportant avec eux notre dynamisme et altérant de manière significative les émotions. Pour mieux comprendre les enjeux d'un **sommeil réparateur**, nous vous décryptons ce phénomène nocturne et vous révélons les plantes qui vous aideront à plonger dans les bras de Morphée en toute sérénité.

Le sommeil, un rythme séquencé

Si les journées s'enchaînent propices à la réalisation de beaux projets et de belles envies, nous en oublions parfois que nous consacrons un tiers de notre vie à dormir. Le **sommeil** est notre carburant vital. Le nombre d'heures de **sommeil** adéquat fluctue selon chaque individu. Si un nouveau-né dort 16h par jour, la durée de **sommeil** requise évolue avec l'âge chez l'adulte. Se réveiller en pleine forme chaque matin signifie que le temps et la qualité du sommeil sont idéaux. Finement réglé comme une horloge et synchronisé par la lumière, le **sommeil** est un phénomène actif qui est composé d'une succession de 4 à 6 cycles. Chaque **cycle de sommeil** dure environ 90 minutes et est segmenté en 2 grandes **phases de sommeil** distinctes : le **sommeil lent** et le **sommeil paradoxal**. Le **sommeil lent** est lui-même divisé en 3 étapes : l'endormissement, le sommeil lent léger (diminution de l'activité musculaire, baisse du rythme cardiaque, stabilisation de la respiration) et le **sommeil profond** (activité cérébrale et musculaire réduite au minimum, période de récupération profonde). Le **sommeil paradoxal**, quant à lui, est caractérisé par une activité cérébrale intense au cours de laquelle les rêves s'élaborent.

Une bonne qualité de sommeil pour une bonne santé

Le **sommeil** est une fonction essentielle permettant à l'organisme de conserver un bon équilibre physiologique. Une bonne nuit de **sommeil** permet de récupérer sur le plan physique, psychologique et intellectuel. En effet, chaque nuit la peau se régénère, différentes hormones sont produites, le cerveau consolide ses apprentissages de la journée et sa mémoire, le corps restaure son énergie et stimule son système immunitaire pour lutter contre les organismes indésirables... Si un **sommeil** de qualité est gage de bonne santé, un manque de sommeil a des conséquences multiples. En cas de **manque de sommeil** ou de **sommeil** entrecoupé, les fonctions métaboliques ne peuvent se réaliser correctement et de nombreux dérèglements apparaissent : émotions vives, baisse de moral, fragilité immunitaire, déclin de créativité, baisse de vigilance, perte de mémoire, peau terne, diminution de vitalité, prise de poids, augmentation du stress... Pour contrecarrer tout cela, il est primordial de respecter son rythme de **sommeil** et d'agir sur les facteurs néfastes.

Les facteurs agissant sur les troubles du sommeil

Nombreuses sont les causes perturbatrices de sommeil :

- Facteurs physiologiques : repas trop riche, douleurs articulaires, pratique sportive intense le soir, courbatures, usage abusif d'écrans lumineux, maux hivernaux...
- Causes psychologiques : surmenage, stress, choc émotionnel...
- Nuisances environnementales : lumière, bruit, température de la pièce, mauvaise literie...

Si certains facteurs peuvent être rapidement enrayés, d'autres requièrent une prise en charge micronutritionnelle adaptée pour s'endormir rapidement et éviter les **réveils nocturnes**.

Les plantes pour un sommeil réparateur

Parmi toutes les plantes reconnues pour leurs vertus sur le **sommeil**, nous avons sélectionné 4 d'entre-elles qui sont de véritables alliées en micronutrition ! Ainsi le [houblon](#) est connu pour ses propriétés calmantes et relaxantes, 2 actions permettant de trouver le **sommeil** rapidement. Il contribue à un **sommeil profond**. En favorisant la détente, la [valériane](#) contribue à un repos nocturne réparateur. L'[eschscholtzia](#) est aussi reconnue pour contribuer à augmenter la qualité du sommeil naturel. Enfin, la [passiflore](#) est traditionnellement utilisée pour son action calmante favorable à l'endormissement.

Découvrez notre [gamme de compléments alimentaires dédiés au Sommeil](#)

**Enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) de 2016.*

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

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

"Ces articles pourraient vous intéresser