

### L'Eschscholtzia (*Eschscholtzia californica* Cham.)

L'Eschscholtzia est traditionnellement utilisée en cas d'anxiété ou d'insomnies, d'angoisse. Il n'existe pas d'interactions médicamenteuses recensées mais elle est contre-indiquée en cas d'allergie à l'un de ses constituants. Utilisée en tisane l'Eschscholtzia se prend en dehors des repas, avant le coucher en cas d'insomnies.

### La Passiflore (*Passiflora incarnata* L.)

La substance active provient des parties aériennes de la plante. De nombreux travaux pharmacologiques montrent une activité anxiolytique et sédative soulignant son intérêt dans les traitements de fond. On ne connaît pas de cas de toxicité avérée avec ses extraits, ni d'interactions ou d'effets secondaires. Les produits à base de Passiflore sont utilisés principalement pour réduire les états de nervosité et favoriser l'endormissement. Ils n'induisent pas de dépendance et d'accoutumance. Il est préconisé pour un adulte de prendre une dose 2 à 4 fois par jour. Les doses pour enfants doivent être diminuées et tenir compte du poids.

### La Mélisse (*Melissa officinalis* L.)

La feuille de mélisse fait partie de la pharmacopée universelle depuis la Grèce antique où elle était déjà utilisée pour ses propriétés tranquillisantes et relaxantes.

La tradition lui attribue une activité spasmolytique qui explique son intérêt particulier en cas de troubles du sommeil associés à un état de stress ou d'anxiété.

On ne lui connaît pas de contre-indication ou d'effets indésirables et elle peut être prescrite sous forme d'extrait à l'adulte comme à l'enfant.

D'autres plantes médicinales possèdent des vertus apaisantes mais sont plus spécifiques dans leur indication : le coquelicot, le houblon, l'aubépine, la ballote, le millepertuis et le tilleul.

## CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Ne pas rester au lit plus longtemps que la durée de votre sommeil actuel. **Ne se coucher que lorsque les signes de sommeil apparaissent.** Se lever à heures fixes pour bien régler son horloge interne. **En fin de semaine une tolérance d'1h30 maximum est possible. Le risque serait de ne pas s'endormir la nuit suivante.** Se coucher à heure régulière sauf si le besoin de sommeil n'est pas là. **Attendre l'arrivée du sommeil.** Sortir du lit au bout de 15 à 20 min en l'absence d'endormissement. **Idem à chaque réveil qui se prolonge au-delà de 15 à 20 min.** Réserver le lit uniquement au sommeil et au sexe (à bannir : télé, travail, lecture, nourriture...). **Supprimer les longues siestes dans la journée qui consomment le sommeil de la nuit suivante.** Un court moment de relaxation ou de repos de moins de 20 min après le déjeuner est possible. **Faire de l'exercice physique régulier (20 à 30 min de marche par exemple) dans la journée ou en fin d'après-midi.** Bannir le sport le soir après le repas, cela maintien en éveil et retarde l'endormissement. **Maintenir un environnement facilitant le sommeil : température de la chambre entre 18 et 20°, bruit, literie, confort...** Respecter une bonne diététique avec des horaires de repas réguliers pour un bon réglage de notre horloge interne. **Eviter un gros repas avant le coucher.** Eviter toutes substances toxiques (caféine, alcool, tabac, coca...). **Ménager une période de calme et de relaxation 30 min avant d'aller vous coucher.**

### POUR EN SAVOIR PLUS

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

INSV

Tour CIT - BP 35  
3 rue de l'Arrivée  
75749 Paris cedex 15

T : 33 (0)1 48 56 27 87  
F : 33 (0)1 48 56 27 87

M : [contact@institut-sommeil-vigilance.org](mailto:contact@institut-sommeil-vigilance.org)

graphisme: bureauparade.com

# INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE



## PHYTOTHÉRAPIE ET INSOMNIE

Avec le soutien de



## L'insomnie

L'insomnie affecte un tiers de la population adulte et 10% des enfants. Elle est plus fréquente chez la femme et augmente avec l'âge. Elle se caractérise par des difficultés d'endormissement, des réveils au cours de la nuit avec difficultés pour se rendormir, un réveil trop précoce le matin et/ou une sensation de sommeil non récupérateur survenant au moins trois fois par semaine depuis au moins un mois. Elle s'accompagne toujours de conséquences dans la journée : fatigue ou malaises, difficultés de concentration, d'attention, irritabilité, difficultés sociales ou professionnelles (arrêt de travail), tendance aux erreurs et aux accidents domestiques ou de la route.

Occasionnelle et transitoire, l'insomnie peut être liée à un environnement perturbé (bruit, température...), à un évènement stressant, ou à une autre maladie. Prolongée, évoluant depuis des mois voire depuis des années, elle est souvent associée à une difficulté psychologique (anxiété, stress,...) ou à une autre maladie chronique.

## FACE À L'INSOMNIE IL FAUT DEMANDER UNE CONSULTATION À SON MÉDECIN

Demander à son médecin traitant une consultation spécifique pour ses difficultés est la première étape si les troubles deviennent gênants et se prolongent. Le médecin cherchera alors les causes de l'insomnie et proposera différentes stratégies en fonction du diagnostic. Lorsqu'une cause organique est identifiée, c'est elle qui sera traitée en premier lieu. Mais les symptômes peuvent persister et des traitements associés peuvent être nécessaires.

Pour évaluer l'insomnie, le médecin peut s'aider de différentes échelles (échelle de sévérité, caractère soir-matin, anxiété, dépression). Il proposera souvent un « agenda du sommeil »\* qui consiste à transcrire sur le papier les périodes de sommeil et de veille au cours de la nuit et de la journée pendant 2 à 3 semaines. Cet agenda est un outil très utile dans la prise en charge de l'insomnie. Parfois il sera nécessaire de pratiquer des examens complémentaires plus complexes faisant appel à un spécialiste du sommeil.

## LES TRAITEMENTS DISPONIBLES POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL EN CAS D'INSOMNIE

En cas d'insomnie, le médecin commence toujours par donner des conseils d'hygiène de sommeil associés à des explications sur l'organisation normale du sommeil.

Les thérapies non médicamenteuses, basées sur la compréhension de son sommeil et de l'insomnie appelées cognitives et comportementales sont recommandées pour faire face aux insomnies de longue durée.

La relaxation est aussi parfois utile pour faciliter l'endormissement ou le réendormissement.

Il existe aussi une tradition de phytothérapie (traitement par les plantes) dans les troubles du sommeil.

Les hypnotiques ou somnifères peuvent être utiles pour traiter l'insomnie réactionnelle à un évènement de vie mais ne peuvent être prescrits par le médecin que 28 jours.

\* Un agenda du sommeil est téléchargeable sur le site de l'INSV : [www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

## LA PHYTOTHÉRAPIE

Les plantes, utilisées seules ou en complément d'autres traitements, doivent toujours s'inscrire dans une prise en charge globale de l'insomnie en s'aidant des techniques mentionnées ci-dessus.

La phytothérapie est conseillée le soir pour aider à l'endormissement ou favoriser un sommeil plus calme. Dans la journée la phytothérapie peut réduire le stress, facteur d'anxiété le soir et de retard d'endormissement ou de fragmentation du sommeil.

Certaines plantes permettent une approche thérapeutique de type anxiolytique, d'autres gèrent plus spécifiquement le sommeil. De nombreuses plantes sont disponibles en médecine du sommeil en privilégiant des plantes connues pour leurs activités hypnotiques (Valériane, Eschscholtzia) et anxiolytiques (Passiflore, Mélisse).

Les médicaments utilisés en phytothérapie, sous la forme d'extraits de plantes en gélules, sont réservés à l'adulte et à l'enfant de plus de 6 ans. La posologie est en général de 2 gélules par jour pour les adultes. Chez les enfants de plus de 6 ans, la posologie est de 1 gélule par jour, à prendre le soir. Ces médicaments sont déconseillés chez la femme enceinte.

### La Valériane (*Valeriana officinalis* L.)

La substance active est tirée des parties souterraines, rhizomes, racines et stolons. Hippocrate recommandait déjà la valériane pour traiter l'insomnie. La Valériane est reconnue comme plante sédatrice et inductrice de sommeil appuyé par des travaux pharmacologiques et cliniques. On ne connaît pas d'effets secondaires à l'utilisation de la valériane ni de contre-indications et de précautions d'emplois particulières. Il est préconisé de prendre le traitement une demi-heure à une heure avant le coucher. L'organisation mondiale de la santé reconnaît l'usage de la valériane pour traiter l'anxiété et les troubles du sommeil qu'elle entraîne. La valériane n'est pas toxique, on peut donc l'utiliser chez les enfants en diminuant au moins de moitié la posologie.