

# **Les 19 plantes amies de votre sommeil**



## **Comment mieux dormir avec les plantes**

**Christian FALQUE – [www.sommeil-meilleur.com](http://www.sommeil-meilleur.com)**

## Les 19 plantes amies de votre sommeil

### **Crédits photos :**

**Fotolia.com**

Sauf :

**- Lotier corniculé (© Christian Falque)**

**- Ballote (© Christian Falque)**

© FALQUE Editions – 2012

*"La loi du 11 mars 1957 n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article 41, d'une part que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective et d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite."*

**Les 19 plantes amies de votre sommeil**

# **Les 19 plantes amies de votre sommeil**

**Comment mieux dormir  
avec les plantes**

**Christian FALQUE – [www.sommeil-meilleur.com](http://www.sommeil-meilleur.com)**

## Les 19 plantes amies de votre sommeil

# TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES.....	- 3 -
-------------------------	-------

PREFACE.....	- 5 -
--------------	-------

MISE EN GARDE .....	- 7 -
---------------------	-------

LES PLANTES AMIES DU SOMMEIL.....	- 8 -
-----------------------------------	-------

1 – Tilleul .....	- 9 -
-------------------	-------

2 – Aubépine.....	- 10 -
-------------------	--------

3 – Valériane.....	- 11 -
--------------------	--------

4 - Fleur d’oranger .....	- 12 -
---------------------------	--------

5 – Coquelicot .....	- 13 -
----------------------	--------

6 – Passiflore .....	- 14 -
----------------------	--------

7 – Mélisse .....	- 15 -
-------------------	--------

8 – Ballote .....	- 16 -
-------------------	--------

9 – Lavande.....	- 17 -
------------------	--------

10 - Pavot de Californie.....	- 18 -
-------------------------------	--------

11 – Avoine.....	- 19 -
------------------	--------

12 – Houblon.....	- 20 -
-------------------	--------

13 - Lotier corniculé .....	- 21 -
-----------------------------	--------

14 – Jasmin .....	- 22 -
-------------------	--------

15 – Camomille vraie.....	- 23 -
---------------------------	--------

16 - Ylang-ylang.....	- 24 -
-----------------------	--------

17 - Primevère officinale.....	- 25 -
--------------------------------	--------

## **Les 19 plantes amies de votre sommeil**

<i>18 - Verveine officinale .....</i>	<i>- 26 -</i>
<i>19 – Marjolaine.....</i>	<i>- 27 -</i>
<b>DERNIERE MINUTE .....</b>	<b>- 28 -</b>
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>- 29 -</b>

## Les 19 plantes amies de votre sommeil

### **PREFACE**

Chère lectrice, cher lecteur,

Oui, les plantes peuvent vous aider à mieux dormir et retrouver le sommeil. Elles contiennent des principes actifs. C'est prouvé scientifiquement. Pas d'effet placebo là dedans. Ça fonctionne réellement pour les troubles du sommeil.

Si je vous dis ça, c'est parce que de nos jours la tisane de nos grands-mères fait quelquefois sourire. On ne fait confiance qu'aux sacrés médicaments des laboratoires pharmaceutiques, pourtant agressifs pour notre organisme.

Certaines personnes considèrent les adeptes des plantes médicinales pour des originaux ou pour de doux illuminés.

Et pourtant...

Combien d'insomniaques ont été "fabriqués" à cause de ce manque de confiance et de connaissance envers les plantes ?

Nous allons les voir une à une, bien que certains mélanges existent dans le commerce sous forme de tisanes. J'ai sélectionné pour vous les 19 plantes qui vous aideront le mieux dans votre désir de dormir enfin correctement.

## **Les 19 plantes amies de votre sommeil**

Il est également bon de savoir que chaque trouble du sommeil est différent. Et qu'à chaque problème correspond une ou plusieurs plantes médicinales.

Certaines tisanes sont en vente libre dans les magasins, mais pour d'autres plantes plus "actives", vous ne les trouverez qu'en pharmacie, ou chez un herboriste.

Ces plantes médicinales, vous pouvez donc les acheter sous forme de tisanes, gélules ou d'huiles essentielles.

J'espère que ce modeste ouvrage deviendra votre livre de chevet. A condition bien sûr que vous ne le rangiez pas dans un petit coin, sans appliquer les conseils qu'il contient.

Vous avez aussi le droit de l'imprimer. Les photos sont très belles, non ?

### **MISE EN GARDE**

Certes, les plantes sont naturelles. Mais "naturel" ne signifie pas toujours sans danger. L'usage de ces plantes, que ce soit sous forme de tisane, gélules ou autre, ne doit pas être fait n'importe comment. Il est primordial de bien respecter les dosages et d'appliquer à la lettre les conseils de votre médecin, pharmacien ou herboriste.

Ce livre ne saurait se substituer à un traitement médicamenteux qui vous aurait été prescrit. Si vous avez des problèmes de santé, il convient de toujours vous renseigner auprès de votre médecin ou de votre pharmacien avant d'entreprendre un traitement à base de plantes.

Ceci étant précisé, découvrons maintenant tous les bienfaits que les plantes médicinales peuvent nous apporter de positif pour améliorer notre sommeil.

**Les 19 plantes amies de votre sommeil**

# **LES PLANTES AMIES DU SOMMEIL**

## Les 19 plantes amies de votre sommeil

### 1 – Tilleul



#### **Propriétés :**

Apaisantes, hypnotiques, sédatives, favorise l'endormissement.

#### **Conseillé pour :**

Insomnie, difficultés d'endormissement.

#### **Contre-indications et précautions :**

Aucune.

## 2 – Aubépine



### **Propriétés :**

Sédatives, favorise le retour du sommeil.

### **Conseillé pour :**

Palpitations, anxiété, angoisse, troubles de l'endormissement et du sommeil, émotivité, nervosisme.

### **Contre-indications et précautions :**

Demander l'avis du médecin en cas de grossesse et d'allaitement. Possibilités d'interactions avec d'autres médicaments.

### 3 – Valériane



**Propriétés :**

Sédatives, antispasmodiques, relaxantes. Facilite l'apparition du sommeil.

**Conseillé pour :**

Agitation nerveuse, anxiété, insomnie, palpitations, arythmie.

**Contre-indications et précautions :**

Chez les enfants diminuer de moitié la posologie.

## 4 - Fleur d'oranger



**Propriétés :**

Apaisantes et relaxantes.

**Conseillé pour :**

Palpitations, crises d'angoisse, insomnies.

**Contre-indications et précautions :**

Pas de contre-indication particulière.

## 5 – Coquelicot



**Propriétés :**

Sédatives.

**Conseillé pour :**

Oppression respiratoire, troubles du sommeil, anxiété, nervosité excessive, émotivité, palpitations.

**Contre-indications et précautions :**

Utilisable chez les enfants en diminuant la dose de moitié.

## 6 – Passiflore



### **Propriétés :**

Sédatives, anxiolytiques, calmantes, antispasmodiques, favorise l'apparition du sommeil.

### **Conseillé pour :**

Stress, anxiété, palpitations, troubles du sommeil, nervosisme.

### **Contre-indications et précautions :**

Ne surtout pas dépasser la posologie. Chez les enfants, diminuer les doses de moitié.

## 7 – Mélisse



### **Propriétés :**

Calmantes, sédatives, hypnotiques.

### **Conseillé pour :**

Troubles de l'endormissement, stress, anxiété, nervosité, troubles du sommeil.

### **Contre-indications et précautions :**

Aucune connue.

## 8 – Ballote



### **Propriétés :**

Calmantes, anxiolytiques, sédatives, antidépressives.

### **Conseillé pour :**

Anxiété, fatigue nerveuse, angoisse, insomnie.

### **Contre-indications et précautions :**

Aucune si la posologie est respectée.

## 9 – Lavande



### **Propriétés :**

Apaisantes, sédatives, calmantes, antispasmodiques.

### **Conseillé pour :**

Anxiété légère, agitation, difficulté à s'endormir, nervosisme, stress.

### **Contre-indications et précautions :**

Aucune.

## 10 - Pavot de Californie



### **Propriétés :**

Calmantes, hypnotiques, analgésiques, antispasmodiques, anxiolytiques.

### **Conseillé pour :**

Induction du sommeil.

### **Contre-indications et précautions :**

On peut l'utiliser chez les enfants sans problème à condition de diminuer la posologie de moitié.

## 11 – Avoine



### **Propriétés :**

Apaisante, favorise l'endormissement, équilibrant du système nerveux.

### **Conseillé pour :**

Nervosité, insomnie, troubles du sommeil.

### **Contre-indications et précautions :**

Ne pas donner en dessous de 6 ans sans avis médical.

## 12 – Houblon



### **Propriétés :**

Sédatives, calmantes. Tranquillisant mineur.

### **Conseillé pour :**

Troubles du sommeil, anxiété, nervosité, stress.

### **Contre-indications et précautions :**

Administrable aux enfants nerveux ayant des difficultés à s'endormir.

## 13 - Lotier corniculé



### **Propriétés :**

Calmantes.

### **Conseillé pour :**

Anxiété, insomnie, angoisse, excitation nerveuse.

### **Contre-indications et précautions :**

Respecter la posologie.

## 14 – Jasmin



### **Propriétés :**

Relaxantes, calmantes, sédatives, anxiolytiques.

### **Conseillé pour :**

Troubles légers du sommeil.

### **Contre-indications et précautions :**

Demander conseils à votre médecin pour les femmes enceintes et pour les enfants de moins de 15 ans.

## 15 – Camomille vraie



### **Propriétés :**

Calmantes, sédatives.

### **Conseillé pour :**

Agitation nerveuse, insomnie mineure, nervosité, troubles du sommeil.

### **Contre-indications et précautions :**

Attention, allergies possibles.

## 16 - Ylang-ylang



**Propriétés :**

Relaxantes, calmantes.

**Conseillé pour :**

Irritabilité, stress.

**Contre-indications et précautions :**

Administrer en massage ou bain relaxant.

## 17 - Primevère officinale



### **Propriétés :**

Calmantes, sédatives. Favorise le sommeil naturel.

### **Conseillé pour :**

Troubles du sommeil, nervosité légère.

### **Contre-indications et précautions :**

Risques d'allergies.

## **18 - Verveine officinale**



### **Propriétés :**

Calmantes, apaisantes.

### **Conseillé pour :**

Nervosité, stress, troubles du sommeil.

### **Contre-indications et précautions :**

Respecter le dosage.

## 19 – Marjolaine



### **Propriétés :**

Calmantes, sédatives.

### **Conseillé pour :**

Stress, troubles du sommeil, excitation nerveuse.

### **Contre-indications et précautions :**

De gros risques de somnolence et d'interactions médicamenteuses. La marjolaine posséderait des propriétés anaphrodisiaques (qui atténue fortement ou même supprime le désir sexuel).

## **DERNIERE MINUTE**

Certains d'entre-vous m'ont fait remarquer que je n'avais pas indiqué le dosage des différentes plantes pour régler les problèmes de sommeil.

C'est volontaire. Le dosage dépend de plusieurs choses que je ne connais pas. Votre corpulence, votre âge, votre état du moment et le problème de sommeil dont vous souffrez.

Il vous faudra donc demander à votre pharmacien ou votre herboriste.

Pour les produits achetés en magasin, cela devrait être indiqué sur la boîte ou la notice.

## **CONCLUSION**

Je vous l'ai déjà dit au début de ce livre, mais je vais me répéter :

L'utilisation des plantes médicinales n'est pas sans danger. Il faut respecter le dosage et bien se renseigner pour les femmes enceintes, qui allaitent et pour les jeunes enfants.

Les plantes médicinales peuvent également présenter des risques d'allergies.

Ceci dit, j'espère que vous vous êtes fait plaisir avec ce livre et que vous avez testé de nouvelles plantes pour mieux dormir.

Si vous voulez encore plus d'infos sur le sommeil, retrouvez moi sur mon blog :

**[www.sommeil-infos.com](http://www.sommeil-infos.com)**

Ou inscrivez vous ici :

**[www.sommeil-meilleur.com](http://www.sommeil-meilleur.com)**

**Christian FALQUE**