



À PROPOS DE L'AUTEURE

Passionnée par le vivant, Laurie-Anne Duval s'est formée à de nombreuses disciplines comme la santé naturelle (nutrition physiologique, phytothérapie...), les neurosciences, le tao ou la biorésonance. Son approche intégrative s'adapte aux différentes sensibilités et elle propose des outils pour cultiver l'équilibre en soi, en toute autonomie. Pour plus d'informations : laccorder-sa-vie.fr.

Mieux dormir naturellement

Par Laurie-Anne Duval

Le sommeil est devenu l'une des premières victimes de nos modes de vie modernes. Stress, écrans, rythme effréné, alimentation ou encore horaires irréguliers perturbent notre horloge biologique et nous empêchent de profiter d'un repos véritablement réparateur. Pourtant, bien dormir n'est pas une question de chance : en comprenant les mécanismes qui dérèglent nos nuits et en adoptant quelques habitudes simples, il est possible de retrouver un sommeil de qualité. Ainsi, après avoir identifié ce qui perturbe votre sommeil, vous pourrez activer vos ressources intérieures et choisir les remèdes naturels pour renouer avec des nuits apaisées.





1^{RE} PARTIE

COMPRENDRE LE SOMMEIL, SES PARAMÈTRES ET SES DÉTRACTEURS

Près de deux tiers des Français souffrent de mal dormir : les déterminants de notre sommeil méritent toute notre attention.

Un sommeil correct se définit par quatre critères objectifs : 1) l'endormissement doit intervenir en moins de 30 minutes ; 2) en dormant au moins 85 % du temps passé au lit ; 3) le réveil se limite à une fois par nuit (ou avec moins de 20 minutes d'éveil) ; 4) le lever se fait avec un sentiment de repos et une vigilance retrouvée. La qualité physiologique du sommeil dépend également de l'architecture structurée en cycles de 90 minutes alternant sommeil lent (SL) – qui peut-être léger ou profond – et sommeil paradoxal (SP). Le SL profond, crucial pour la récupération physique et les consolidations, est plus abondant en début de nuit, tandis que le SP, lié à la mémoire, aux émotions et aux rêves, augmente en fin de nuit.

Chiffres, état des lieux

Selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) et Santé publique France, en 2025, plus de 40 % des Français déclarent souffrir d'au moins un trouble du sommeil. L'insomnie est le trouble le plus fréquent, touchant environ 21 % de la population (27 % des femmes),

suivie par les troubles du rythme (9 %) et le syndrome d'apnée du sommeil (8 %, pouvant atteindre 15 % chez les 50-65 ans). 63 % des Français estiment mal dormir, et pour 23 % d'entre eux, cela arrive souvent. La durée moyenne de sommeil est passée à 6 h 50 selon l'enquête INSV/OpinionWay de 2026 alors que les recommandations internationales sont de 7 à 9 heures pour les adultes. Un quart des Français dorment moins de 6 heures alors que seulement 2 % sont de réels « petits dormeurs » en mesure de le supporter. Les populations les plus vulnérables incluent les femmes (plus insatisfaites de leur sommeil), les personnes précaires et les jeunes adultes (18-30 ans), parmi lesquels 67 % rapportent des troubles réguliers et plus de 10 % se déclarent insomniaques.

Les dangers de la médication et du « faux sommeil »

En 2025, plus de 9 millions de Français ont consommé des benzodiazépines (anxiolytiques et somnifères), au deuxième rang européen derrière les Espagnols. Il ressort aussi un problème de durée de prescription :

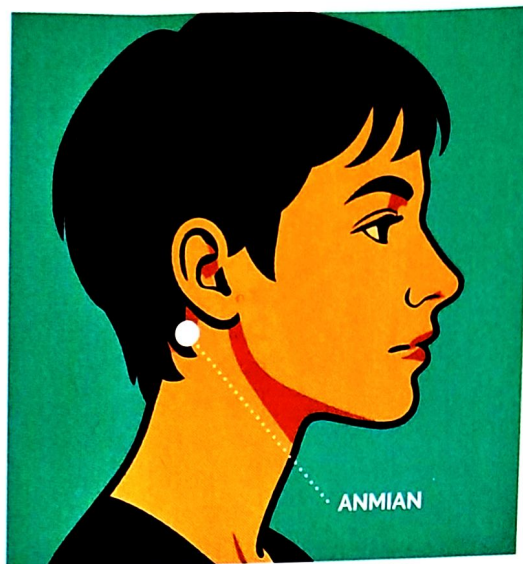
40 % des consommateurs dépassent les durées recommandées par l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), le maximum conseillé étant de 3 semaines pour les somnifères. Les personnes âgées de plus de 65 ans sont les plus grandes consommatrices, avec des prises souvent prolongées. Cette médication fait certes « dormir », mais d'un « sommeil non réparateur », *via* une diminution du pourcentage de sommeil profond et une altération des fonctions cognitives, entre autres perturbations biologiques, sans compter les risques de dépendance, de chutes, d'accidents de la route... Par ailleurs, de nombreux médicaments ont une action délétère sur le sommeil : les antidépresseurs (comme la fluoxétine ou la paroxétine) peuvent causer fatigue, cauchemars et syndrome des jambes sans repos ; les bêtabloquants inhibent la sécrétion naturelle de mélatonine, tout comme la cortisone prise en fin de journée, qui joue sur le taux de cortisol...

Durée du sommeil et santé

Une étude publiée dans la revue *Nature*¹ en mai 2026 a établi un lien direct entre la durée du sommeil



• Le point C7 appelé Shenmen se situe sur la partie interne du pli de flexion du poignet, dans l'angle formé par l'os pisiforme (le petit os arrondi qui ressort au niveau du poignet) et le cubital antérieur, dans la gouttière située côté interne du tendon du fléchisseur du coude. Vous devez sentir le point dans un creux au niveau du poignet. Pour ce faire, n'hésitez pas à mobiliser votre poignet de haut en bas.



• Le point Ex-HN16 appelé Anmian, qui signifie « sommeil paisible », est situé à la base du crâne, à l'arrière du pavillon de l'oreille (au niveau du lobe), dans un petit creux sous la protubérance de l'os mastoïde (la zone osseuse arrondie de l'os temporal).

Deux points d'acupression en médecine chinoise pour calmer l'esprit, apaiser les tensions et mieux dormir.

et la santé de dix-sept organes différents. Les résultats indiquent que dormir entre 6 h 30 et 8 heures par nuit est associé aux meilleurs indicateurs biologiques et qu'une durée inférieure à 6 heures accélère le vieillissement en augmentant le risque de maladies chroniques. Citons deux organes phares influencés par cette durée de sommeil : le cerveau, qui nécessite environ 8 heures pour une santé optimale, et le cœur environ 6 heures. Cette recherche met aussi en évidence que le sommeil agit comme un levier environnemental pour réduire les risques de développer des pathologies (cancers, infarctus, hypertension, obésité, Alzheimer...), l'anxiété ou la dépression...

Le regard de la médecine chinoise

Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), les troubles du sommeil résultent d'un déséquilibre entre le yin et le yang, et d'une instabilité du Shen (l'Esprit). Le sommeil sain nécessite que le yang (actif) cède la place au yin (reposant) ; lorsque cet équilibre est rompu, l'Esprit ne peut pas s'enraciner dans le Cœur, pro-

voquant agitations ou réveils. Les difficultés d'endormissement sont liées à un yang trop dominant ou à un « Feu du Cœur » (surcharge émotionnelle, stress, ruminations, agitation mentale...) empêchant l'apaisement nécessaire. Les réveils nocturnes indiquent une rupture du cycle énergétique des organes (horloge circadienne). Un réveil entre 1 heure et 3 heures signale souvent une stagnation du « qi du Foie » (émotions refoulées, indigestion...), tandis qu'un réveil entre 3 heures et 5 heures évoque un problème au niveau du « qi du Poumon » (surmenage, mucus, tristesse non exprimée...). Le sommeil peu réparateur résulte d'un « vide de yin » (sécheresse interne, chaleur nocturne) ou d'un « vide de Rate/Sang » (l'esprit n'est plus nourri correctement), menant à un sommeil superficiel et des rêves abondants. L'usage de plantes telles que les graines de jujube (*Suan zao ren*) ou la graine de thuya (*Bai zi ren*) est recommandé pour réguler, ainsi que certains points d'acupression comme « Shenmen » (Cœur 7 ou C7/HT7) ou « Anmian » (signifiant « sommeil paisible ») pour calmer l'esprit, apaiser les tensions et mieux dormir.

Des troubles métaboliques compromettants

Certains désordres sont identifiés comme les plus perturbateurs : la narcolepsie, les apnées du sommeil, le reflux gastro-œsophagien (RGO), le syndrome des jambes sans repos – il est conseillé de vérifier la thyroïde et le taux de fer –, l'incidence des douleurs physiques (polyarthrite, fibromyalgie...) ou psychologiques (à la suite d'un choc émotionnel ou liées à des angoisses), ainsi que la perturbation du rythme circadien des travailleurs de nuit, les parasomnies (somnambulisme, terreurs nocturnes, cauchemars...) et les infections (fièvres, éliminations et activités des parasites).

Liens avec les hormones

Les déterminants hormonaux majeurs du sommeil sont la mélatonine, le cortisol, l'adénosine, la leptine, la ghréline, l'hormone de croissance et les hormones sexuelles (œstrogènes, progestérone, testostérone). La mélatonine est sécrétée en réponse à l'obscurité et régule le cycle veille-sommeil tout en favorisant l'endormissement.

Le cortisol, dit « hormone du stress », s'élève le matin pour l'éveil et doit baisser le soir (un excès nocturne perturbe le sommeil).

L'adénosine s'accumule dans le cerveau pendant l'éveil pour induire la sensation de fatigue et favoriser l'endormissement.

Le manque de sommeil réduit la leptine (satiété) et augmente la ghréline (faim), impactant le métabolisme.

L'hormone de croissance est sécrétée principalement pendant le sommeil profond (SP) pour la réparation tissulaire et la croissance.

Les hormones sexuelles influencent la qualité et la structure du sommeil, notamment lors des fluctuations du cycle ou de la ménopause.

La diminution de la durée du sommeil dans les sociétés occidentales est un facteur sous-jacent à l'augmentation de la prévalence du diabète de type 2 et la prise de poids.

Implication de l'insuline et de la raptine

Une étude du *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*² établit le lien entre le manque de sommeil et la résistance à l'insuline : une seule nuit de privation de sommeil (4 heures au lieu de 8 h) suffit pour provoquer une résistance à l'insuline chez des adultes en bonne santé ; elle suggère que la diminution de la durée du sommeil dans les sociétés occidentales est un facteur sous-jacent à l'augmentation de la prévalence du diabète de type 2 et la prise de poids.

De plus, il y a un lien bidirectionnel (interdépendance) entre le sommeil et la résistance à l'insuline créant un cercle vicieux : le manque de sommeil provoque une résistance à l'insuline, et cette résistance (ou le diabète qui en résulte) perturbe le sommeil avec l'hyperglycémie provoquant une soif intense et des mictions fréquentes, l'augmentation de

la survenue d'apnée obstructive du sommeil (AOS), l'hypoglycémie nocturne avec des transpirations et des tachycardies, engendrant des réveils. La fragmentation du sommeil augmente le stress oxydatif et le cortisol, ce qui élève davantage la glycémie et aggrave la résistance à l'insuline. Début 2025, une « nouvelle » hormone a été découverte : la « raptine ». Identifiée pour la première fois par les chercheurs chinois de l'hôpital Xiangya (province du Hunan), elle est produite par l'hypothalamus pendant le sommeil, régule l'appétit (via un signal dans le cerveau et l'estomac) et le métabolisme en agissant sur le récepteur GRM3 (qui joue un rôle dans la modulation du système nerveux central). Or, ses taux sont plus faibles chez les personnes obèses ou en manque de sommeil.

Sexualité et sommeil

En consultation, il m'est souvent arrivé d'entendre : « *Dès l'adolescence, j'ai utilisé la masturbation pour m'endormir* ». De fait, de nombreuses recherches identifient cette pratique comme inductrice de sommeil. Une étude³ du Dr Douglas Kirsch parue dans la revue *Sleep*, en 2023, a révélé que 75 % des participants dormaient mieux après un rapport sexuel proche du coucher ; 64 % ont jugé les effets du sexe équivalents ou supérieurs à ceux des somnifères, suggérant aussi un rôle thérapeutique potentiel via la libération d'ocytocine et d'endorphines. L'orgasme stimule la production de mélatonine d'après une parution de *Fréquence médicale* (2022)⁴. Par ailleurs, il a été observé qu'un mauvais sommeil réduit la vitalité sexuelle et que le manque de sommeil influe significativement sur le désir comme sur le plaisir sexuel. Dans le *Journal of the American Medical Association*⁵, le Pr Eve Van Cauter a démontré qu'une restriction du temps de sommeil à 5 heures par nuit pendant une seule semaine provoque une baisse de 10 à 15 % du taux de testostérone chez de jeunes hommes en bonne santé.

Le rôle de l'alimentation

Des repas trop copieux le soir, l'alcool ou certains excitants (café, thé...) et des aliments ou associations trop complexes à digérer vont mettre en difficulté le système digestif et provoquer un échauffement ainsi qu'une alerte au moment du sommeil alors même qu'il faudrait un refroidissement et une « paix métabolique ». Globalement, il est conseillé en fond une alimentation équilibrée, adaptée au terrain individuel et des repas du soir légers, digestes et pris au minimum 2 à 3 heures avant le coucher (le jeûne intermittent avec une plage d'environ 16 heures sans ingérer de nourriture se révèle très précieux pour certains).

Déséquilibres du microbiote

Dysbiose (déséquilibre de l'écosystème bactérien, viral et fongique) et SIBO (prolifération bactérienne excessive et non symbiotique dans l'intestin grêle) perturbent significativement le sommeil via plusieurs mécanismes physiologiques et symptomatiques, comme la réduction de la sécrétion de la sérotonine, précurseur de la mélatonine (l'intestin produit plus de 90 % de la sérotonine), ce déséquilibre entraînant des insomnies, un sommeil non réparateur et des difficultés d'endormissement. La fermentation excessive provoque des ballonnements, des douleurs abdominales et des reflux (RGO) qui fragmentent le sommeil. Les réveils nocturnes sont fréquents, souvent accompagnés de palpitations cardiaques ou de sensations d'agitation. L'accumulation de toxines bactériennes (endotoxines) et l'inflammation systémique peuvent causer une hypervigilance nocturne, des sueurs nocturnes et une fatigue chronique liée à un sommeil de mauvaise qualité. La perturbation du nerf vague dans l'axe intestin-cerveau peut directement altérer les centres cérébraux régulant le repos. Là encore, dans l'autre sens, un mauvais sommeil affecte la santé digestive⁶.

GÉOBIOLOGIE : RÉFLEXES ET PRATIQUES BÉNÉFIQUES

Dans son livre *Améliorer sa qualité de vie grâce à la géobiologie* (Jouvence, 2020), Eva Dolezel offre une précieuse synthèse des nuisances à éliminer pour se créer un espace propice à bien dormir. Réduire au maximum la nocivité électromagnétique : les appareils branchés autour du lit (lampe de chevet, téléphone portable en charge, radio-réveil électrique, multiprise, radiateur électrique de classe 2...), et ceux émettant dans tout le foyer, comme la box sans prise de terre avec le Wi-Fi allumé, le téléphone DECT et autres

systèmes communiquant sans fils sont à proscrire. Se protéger des nocivités telluriques (faille humide, circulation d'eau souterraine, nœud de Hartmann, nœud de Curry, cheminée cosmo-tellurique, point étoile sous le lit...) par des mesures correctives de compensation, déplacements... Il est également intéressant de vérifier les points cardinaux et de trouver l'exposition du lit qui nous convient le mieux. Se méfier des ondes de forme : miroir face au lit, coin vif autour, écran de télévision, vase concave, certains tableaux et masques d'art...

Les écrans préjudiciables

En 2025, dans la revue *Sleep Health*⁷, des chercheurs, dont Orfeu Buxton (de l'université d'État de Pennsylvanie), ont expliqué que la stimulation numérique constante empêche le cerveau de recevoir les signaux hormonaux (comme la diminution du cortisol) et neuronaux nécessaires à la détente et au passage en mode nuit de l'horloge circadienne, et qu'elle provoque une activation persistante du réseau de saillance cérébral (même en l'absence de stimuli immédiats) avec la réduction du sommeil profond, rendant 8 heures de sommeil insuffisantes pour une récupération complète. Par ailleurs, la pratique active d'un écran (surf, jeux, bureautique...) est plus problématique que l'usage passif (regarder un film ou écouter un podcast les yeux fermés) et le mieux serait de les limiter (le plus possible) en journée puis de les éviter une heure avant de dormir.

Neuroatypies et troubles du sommeil

Les troubles du sommeil sont extrêmement fréquents chez les personnes « neuroatypiques » (trouble du spectre de l'autisme, troubles et déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, hypersensibilités...), touchant entre 40 et 80 % des individus concernés. Ces difficultés se manifestent principalement par des troubles de l'endormissement, des réveils nocturnes

fréquents, un sommeil agité et en déficit de phases profondes. Plusieurs facteurs spécifiques expliquent ces perturbations, comme des sensibilités sensorielles accrues aux stimuli environnementaux (lumière, bruit...), l'anxiété, les troubles digestifs et l'hyperactivation cognitive et nerveuse. Le cerveau peut aussi avoir du mal à « se déconnecter » le soir (ruminations, « mental hyperactif »), entraînant une insomnie d'endormissement ou un état d'hyperveil physiologique. Des dysrégulations biologiques peuvent perturber la production de mélatonine et la synchronisation des cycles veille-sommeil.

Parasitages invisibles

J'ai pu observer, lors des séances en santé naturelle, que le sommeil était grandement amélioré à la suite de « nettoyages » menés par des énergéticiens, géobiologues et autres « pra-

ticiens en énergétique » (une fois les autres plans revus sans grand succès). Mémoire des murs, esprits de défunts, parasites énergétiques... cette piste s'avère parfois miraculeuse : même si elle ne fait pas l'objet de preuves scientifiques, il serait dommage d'occulter l'influence du plan « paranormal » au vu de tous les témoignages.

> Pour aller plus loin

- Royant-Parola Sylvie, *Notre sommeil, une urgence absolue*
- Manifeste pour une écologie du sommeil, Odile Jacob, 2024.
- Dans son livre *La nuit vous appartient* (Robert Laffont, 2026), le Pr Pierre-Alexis Geoffroy explique aussi que « le sommeil n'est pas juste essentiel à notre santé mais est aussi un espace de transformation, une source de créativité et de lucidité qui permet d'équilibrer également le mental, l'émotionnel et bien plus : toute notre vie ».

Notes

1. The MULTI Consortium, O'Toole Clodhna Kate, Song Zhiyuan *et al.*, « Sleep Chart of Biological Ageing Clocks in Middle and Late Life », *Nature*, 13 mai 2026 [https://urls.fr/AB2n6y].
2. Donga Esther, van Dijk Marieke *et al.*, « A Single Night of Partial Sleep Deprivation Induces Insulin Resistance in Multiple Metabolic Pathways in Healthy Subjects », *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, juin 2010 [https://urls.fr/-59yVd].
3. Kirsch Douglas, Khosla Seema, « 0405 How Well Does Sexual Activity Improve Sleep When Compared With Pharmacologic Sleep Aids? », *Sleep*, vol. 46, supplément au n° 1, mai 2023 [https://urls.fr/IsQugy].
4. Deve Stanislas, « Santé : 4 bonnes raisons d'avoir un orgasme », *Fréquence Médicale*, 24 octobre 2022 [https://urls.fr/eRqZDK].
5. Leproult Rachel, Van Cauter Eve, « Effect of 1 Week of Sleep Restriction on Testosterone Levels in Young Healthy », *Journal of the American Medical Association*, juin 2011 [https://urls.fr/nPqs3R].
6. Orr William C., Fass Ronnie *et al.*, « The Effect of Sleep on Gastrointestinal Functioning in Common Digestive Diseases », *The Lancet, Gastroenterology & Hepatology*, vol. 5, n° 6, pp. 616-624, juin 2020 [https://urls.fr/Ugfu3J].
7. Buxton Orfeu M., Chang Anne-Marie *et al.*, « Sleep in the Modern Family : Protective Family Routines For Child and Adolescent Sleep », *Sleep Health*, mai 2015 [https://urls.fr/KNgqQc].



2^E PARTIE

ACTIVER NOS RESSOURCES INTÉRIEURES

Et si la voie d'un sommeil de qualité passait par le lien corps-esprit ?
Yoga nidra, respiration, méditation, autohypnose sont autant de pratiques à notre portée pour renouer avec un sommeil de qualité. Sans oublier la tendresse...

Les vertus régénérantes du yoga nidra

Technique sacrée issue de l'hindouisme, le yoga nidra se vit comme une méditation profonde pratiquée en position allongée, les yeux fermés, pour atteindre un espace de « sommeil lucide » sans endormissement complet, nous menant vers un autre état de conscience (guidé par un tiers ou par soi-même), dans un voyage intérieur.

Popularisé en Inde par le fondateur de la Bihar School of Yoga Swami Satyananda Saraswati (1923-2009) dans les années 1950, il vise à régénérer le corps et l'esprit en stimulant l'autoguérison et en nous conduisant vers une attitude de témoin, vers notre vraie nature.

Il favorise le sommeil tant en qualité qu'en quantité. Utilisé au coucher, il facilite l'endormissement : relâcher le corps et l'esprit de manière délibérée et méthodique crée des conditions idéales. En cas d'éveil nocturne avec anxiété ou agitation mentale, cet outil permet de s'apaiser et replonger en « état thêta¹ ». Et, même si cela ne remplacera pas une nuit plus longue, les effets négatifs de l'insomnie seront réduits.

De nombreuses études existent, dont celle publiée dans la revue *PLoS One*² (2023) avec des participants novices le pratiquant 20 minutes par jour pendant deux semaines. On constate une amélioration de la durée totale du sommeil et de sa qualité globale avec réduction des réveils nocturnes. Une séance de 30 à 45 minutes équivaldrait à 2 heures de sommeil profond.

Le pouvoir de la respiration

Les recherches scientifiques récentes confirment que les techniques respiratoires ont un effet bénéfique sur la qualité du sommeil, en agissant principalement sur la réduction de l'hyperéveil du système nerveux. L'efficacité repose sur l'activation du système nerveux parasympathique *via* le nerf vague, favorisant la détente physiologique. Des cycles spécifiques comme la respiration lente (environ 6 cycles par minute), abdominale et la méthode 4-7-8 (inspirer 4 s, retenir 7 s, expirer 8 s) sont efficaces pour réduire l'anxiété et faciliter l'endormissement. Favoriser l'expiration aide à s'endormir ou se rendormir. En se couchant,

émettre le son « chhhhhh » tout au long de l'expiration (sur 3 à 6 cycles respiratoires) amplifie le relâchement des tensions internes.

L'intégration de techniques méditatives peut réduire les troubles du sommeil de 30 % chez les adultes.

Les effets prouvés de la méditation

La pratique a fait ses preuves pour augmenter la production de mélatonine, réduire le cortisol et favoriser les ondes thêta. Une réduction significative des symptômes d'insomnie et de la fatigue diurne a été démontrée après 6 semaines de pratique régulière (20 min/jour). De nombreuses études existent dont des essais randomisés contrôlés³.

Des données de l'Insee (2025) et de l'Institut national du sommeil et de la vigilance indiquent que l'intégration de techniques méditatives peut réduire les troubles du sommeil de 30 % chez les adultes.

SYNTHÈSE DES CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Avoir une activité physique suffisante en journée, en évitant le sport intense 4 heures avant de dormir.
- S'exposer à la lumière naturelle plusieurs heures par jour, mais se coucher bien dans le noir.
- Aérer suffisamment la pièce et maintenir une température autour de 19 degrés, idéalement.
- Se créer une chambre « harmonisée » et le plus dépolluée possible en ondes artificielles.
- Éteindre les écrans au moins une heure avant de dormir (sinon en usage passif et les yeux fermés).
- Manger léger le soir et équilibré tout au long de la journée, selon nos besoins et sensibilités.
- Apaiser le mental, détendre le corps, respirer en insistant sur l'expiration et adopter un rituel apaisant avant de dormir (écoute de musiques en ondes thêta, autohypnose, tendresse, relaxation...).
- Se coucher à heures régulières, choisir une literie et un oreiller parfaitement adaptés.
- Prendre des notes pour vider la tête au coucher si le cerveau est traversé de « peurs d'oublier ».
- Parler en chuchotant, car cela aide à préparer l'endormissement et à cultiver le calme (proscrire les discussions prenantes et les règlements de compte).
- S'abandonner à la douceur de l'instant présent.



La miraculeuse autohypnose

Efficace pour améliorer le sommeil et réduire le stress, l'autohypnose bénéficie d'une reconnaissance institutionnelle par la Haute Autorité de santé (HAS) via des mécanismes neurologiques précis. Elle réduit de 23 % le taux de cortisol (hormone du stress) tout en favorisant la neuroplasticité cérébrale. Le *Journal of Clinical Sleep Medicine*⁴ (2010) publie qu'elle peut augmenter jusqu'à 80 % la durée du sommeil profond et que 70 % des personnes constatent une amélioration significative après seulement deux séances, avec une réduction du temps d'endormissement et des réveils nocturnes. Elle agit en modulant l'activité de l'amygdale (gestion des émotions) et en activant le système parasympathique, offrant une alternative naturelle aux somnifères qui préserve l'architecture naturelle du sommeil.

Les bienfaits de l'amour, de la « reliance » et de la gratitude

La tendresse, les caresses, la douceur et l'étreinte chaleureuse favorisent des sécrétions hormonales apaisantes, comme l'ocytocine, qui seront précieuses pour notre sommeil; que ce soit avec un animal, un humain, un arbre, une peluche ou un « être imaginaire ». Cultiver un sentiment de sécurité affective, un « état d'amour » est bénéfique. Un rituel de gratitude au coucher accroît les sécrétions de sérotonine, dopamine et ocytocine ainsi qu'une sensation d'apaisement. La prière est aussi extrêmement utile, mais pas celle qui demande et espère avec inquiétude, celle qui relie à plus grand que soi dans la paix et la foi, avec la conscience d'être guidé, soutenu par une présence, une source, une lumière, une « bonne étoile » : un espace sacré et bienveillant (chacun avec sa représentation).

Notes

1. Les ondes cérébrales sont des oscillations électriques mesurables en hertz (Hz), qui rythment l'activité neuronale. On en distingue cinq principales :
- ondes delta (0,5 à 4 Hz), associées au sommeil profond sans rêves ;
- ondes thêta (4 à 8 Hz), liées à la relaxation profonde, l'hypnose ou au sommeil paradoxal... ;
- ondes alpha (8 à 13 Hz), attachées à l'éveil calme avec des activités de relaxation légère, contemplation, accueil... ;
- ondes bêta (12 à 30 Hz), liées à l'éveil actif impliquant la concentration, la réflexion... ;
- ondes gamma (30 à 80 Hz), associées à l'activité mentale intense ou à des états de conscience élargie...
2. Datta Karuna, Bhutabara Anna *et al.*, « Improved Sleep, Cognitive Processing and Enhanced Learning and Memory Task Accuracy with Yoga Nidra Practice in Novices », *PLoS One*, 13 décembre 2023 [https://urls.fr/qZj780].
3. Rusch Heather L., Rosario Michael *et al.*, « The Effect of Mindfulness Meditation on Sleep Quality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials », *Annals of the New York Academy of Sciences*, juin 2020 [https://urls.fr/Q4g8-0].
4. Chamine Irina, Atchley Rachel *et al.*, « Hypnosis Intervention Effects on Sleep Outcomes: A Systematic Review », *Journal of Clinical Sleep Medicine*, février 2018 [https://urls.fr/uB1F4a].



3^E PARTIE

MIEUX CHOISIR PARMIS LES REMÈDES NATURELS

La micronutrition et les plantes sont à notre disposition pour optimiser le rythme de sommeil et améliorer sa qualité comme sa quantité.

Corriger les carences et équilibrer le terrain

Toute carence pouvant entraîner des dysrégulations métaboliques, il est conseillé de vérifier son statut en vitamines et minéraux, afin de se compléter si besoin. Nous allons aborder ici les micronutriments les plus documentés comme étant « sommeil friendly ». À commencer par les vitamines B, qui soutiennent tout le système nerveux, et les antioxydants limitant l'inflammation due au stress oxydatif (glutathion, NAC, quercétine, resvératrol, hydrogénation...), ainsi que les oméga-3 (EPA, DHA), qui potentialisent la sécrétion de mélatonine entre autres effets réducteurs de cortisol et « synchronisateurs » (à prendre le soir).

Agir sur l'équilibre digestif

Un rééquilibrage alimentaire associé à la prise de compléments alimentaires s'avère utile au processus de digestion (L-glutamine, butyrate, chlorophylle...), afin de favoriser l'absorption des nutriments et ainsi participer à l'amélioration du sommeil. Soutenir le couple foie-pancréas (romarin, desmodium, chardon-Marie, citron, berbére,

bourgeon de noyer...), apaiser l'estomac (argile, propolis, citrates...) ou encore aider le couple intestin-côlon (psyllium, aloe vera, mauve, graines de fenouil...) seront des réflexes parfois nécessaires.

S'appuyer sur les acides aminés (aa)

Le tryptophane : cet acide aminé (aa) essentiel, qui agit comme précurseur de la sérotonine et de la mélatonine, favorise l'endormissement, réduit les insomnies légères et augmente la durée du sommeil profond grâce à la sécrétion de mélatonine. Idéalement, la supplémentation se prend au moment du goûter vers 16-17 heures. L'Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) recommande un apport de 220 mg par jour pour un adulte, besoins normalement couverts par une alimentation variée riche en protéines. Le tryptophane aide à apaiser le stress, l'anxiété et les sautes d'humeur, tout en améliorant la tolérance à la douleur. Il agit aussi comme coupe-faim naturel en régulant la satiété. Enfin, il soutient les fonctions cognitives et la performance.

La glycine : elle agit principalement comme un neurotransmetteur inhi-

biteur apaisant et comme un précurseur essentiel de molécules clés comme le collagène, la créatine et le glutathion. Elle permet de réduire le temps d'endormissement, d'améliorer la qualité du sommeil et de diminuer la somnolence diurne. Elle facilite une baisse légère de la température corporelle centrale, signalant au cerveau qu'il est temps de dormir, et elle réduit la latence d'endormissement, augmente la proportion de sommeil profond et stabilise les cycles de sommeil (moins d'éveils nocturnes). Il est conseillé de prendre entre 2 et 10 g, à adapter selon le poids, les objectifs et les besoins.

La L-théanine : présente naturellement dans les feuilles de thé vert (ou matcha), elle est reconnue pour ses effets sur la relaxation et le sommeil ; avec des effets bénéfiques dans certains troubles mentaux comme l'anxiété généralisée ou la dépression, tout en améliorant l'humeur, la mémoire et la créativité, la concentration, et en limitant l'agitation. Elle stimule les ondes alpha du cerveau, favorise un état de calme attentif sans provoquer de somnolence, tout en modulant les neurotransmetteurs (GABA, sérotonine, dopamine). Possédant des propriétés anti-

oxydantes et anti-inflammatoires, elle soutient le système immunitaire et contribue à la santé cardiovasculaire. Ces effets sont remarquables sur le sommeil : elle optimise la qualité en facilitant l'endormissement, sans agir comme un sédatif puissant, et allonge le temps de sommeil.

La L-théanine aide à entrer plus rapidement dans le sommeil lent profond.

La prendre le soir (30 à 60 minutes avant le coucher) – parfois en synergie avec la mélatonine ou le magnésium – accroît ces effets sur le sommeil, bien qu'une prise matinale puisse aider à gérer le stress diurne pour prévenir les troubles nocturnes.

Elle facilite également la méditation en induisant un état de vigilance détendue, permettant de stabiliser l'attention sur la respiration et de diminuer les distractions mentales (« *monkey mind* ») : consommer 200 mg de 30 à 60 minutes avant la séance, moment où l'ingrédient franchit la barrière hémato-encéphalique pour agir sur le cerveau.

La mélatonine : principalement produite par la glande pinéale (ou épinephise), située dans le cerveau, sa synthèse nécessite de la sérotonine en amont (et donc du tryptophane). Dès que la rétine n'est plus stimulée par la lumière, cette hormone peut apparaître. En supplémentation, elle permet de réduire la latence d'endormissement, d'augmenter le sommeil profond et d'offrir un gain de temps de sommeil chez l'adulte, mais aussi chez l'enfant et l'adolescent, d'après de nombreuses études, dont celle publiée par *Paediatrics & Child Health*¹.

Le résultat est plus marqué lorsque l'insomnie est secondaire à un trouble du sommeil circadien : travailleurs de nuit, ados « couche-tard », globe-trotteurs. Elle ne guérit pas à elle seule un sommeil de mauvaise qualité lié à une hygiène de vie inappropriée. Il est conseillé de prendre une mélatonine naturelle à libération prolongée 30 minutes avant le coucher.

D'autres effets moins connus ont été mis en exergue, en particulier des bénéfices anti-âge² et antioxydants.

Le Pr Fourtillan, dans son livre *La Glande pinéale et le système Veille-Sommeil*³, la considère comme particulièrement réductrice de radicaux libres dans les milieux biologiques. En effet, il devient nécessaire pour entrer dans un bon sommeil de désoxyder les neurones qui ont été très sollicités toute la journée.

Le cannabidiol (CBD) : psychoactif sans être psychotrope (il est légal tant qu'il ne contient pas plus de 0,3 % de THC), il améliore significativement la qualité du sommeil, en particulier pour les insomnies liées à l'anxiété ou au stress, et ce, sans créer de dépendance. Une étude publiée en 2019 dans *The Permanente Journal*⁴ a examiné ses effets sur 72 adultes souffrant d'insomnies avec une amélioration de la qualité du sommeil chez 66,7 % d'entre eux au cours du premier mois de prise à 25 mg/jour.

Le CBD agit en modulant les récepteurs de la sérotonine et en réduisant le cortisol, facilitant la transition vers le sommeil, et il augmente le pourcentage de sommeil lent profond (phase réparatrice) à doses modérées⁵, tout en réduisant les réveils nocturnes. L'ajout de cannabinoles (CBN) au CBD semble potentialiser les effets sur le temps d'endormissement et la durée totale du sommeil. Une étude⁶ rapportée par le *Journal of the American Nutrition Association* en 2023 a démontré que la prise quotidienne de 50 mg de CBD améliorerait la qualité du sommeil et facilitait l'endormissement chez les jeunes adultes en bonne santé.

Pour optimiser les résultats, il est recommandé de commencer par une faible dose⁷ (10 à 25 mg) et d'augmenter progressivement, en prenant le produit 30 minutes avant le coucher. Les produits à spectre complet (avec de faibles taux de THC et terpènes) sont souvent jugés plus efficaces que les isolats purs pour le sommeil.

L'aromathérapie : La lavande vraie est sédatrice et rééquilibre le système nerveux en facilitant l'endormisse-

ment. Le petit grain bigarade est hypnotique et anxiolytique, il calme les somatisations liées au stress et les palpitations. La marjolaine à coquilles, qui régule l'humeur et détend les tensions musculaires, est idéale pour les insomnies nerveuses. La camomille romaine est apaisante et douce, ce qui convient aux cas de troubles du sommeil émotionnels et aux personnes sensibles. À titre d'exemple, le site de la Compagnie des sens⁸ présente les modes d'utilisation, les précautions d'usage ainsi que les synergies.

Un rééquilibrage alimentaire associé à la prise de compléments alimentaires s'avère utile au processus de digestion [...], afin de favoriser l'absorption des nutriments et ainsi participer à l'amélioration du sommeil.

La phytothérapie : La valériane soulage l'agitation et les troubles du sommeil dus à des états nerveux, et est sédatrice pour l'insomnie passagère : à utiliser soit en TM (teinture mère), soit en EPS (extrait de plante sèche). Le tilleul étant un anxiolytique et sédatif par effet agoniste du GABA, il s'utilise sous forme galénique de TM ou de macérats de bourgeons glycerinés, voire de tisanes thérapeutiques, pour un meilleur endormissement. L'ashwagandha, qui réduit le cortisol et stabilise le sommeil, est ciblée sur le stress chronique. La passiflore apaise l'agitation mentale et la rumination. Le griffonia (naturellement riche en 5-HTP, précurseur direct de la sérotonine) lutte contre les terreurs nocturnes chez les enfants, l'anxiété et les troubles d'endormissement. Le pavot de Californie est un calmant doux aux propriétés sédatrices et anxiolytiques. La mélisse diminue la nervosité et favorise le sommeil. L'aubépine agit sur les palpitations et le macérat glyceriné de bourgeons de figuier est effi-

SAVOIR CHOISIR SON MAGNÉSIUM POUR BÉNÉFICIER DES EFFETS RECHERCHÉS

Le magnésium (Mg) contribue à plus de 300 réactions biochimiques en nous et est utilisé là où les besoins sont les plus importants (vitalité, stress, sommeil, muscles...). Plus de 70 % des Français seraient carencés. On le trouve essentiellement dans les oléagineux (amandes, noix de cajou, noisettes, noix du Brésil...), les légumineuses (pois chiches, haricots rouges, lentilles...), les légumes (épinards, chou kale, blettes...), les algues et fruits de mer (moules, crevettes, palourdes...), les céréales complètes (riz, avoine...) et certains fruits (banane, coco, dattes...). Une alimentation équilibrée peut théoriquement couvrir les apports recommandés (entre 300 et 380 mg par jour pour un adulte selon l'Anses). Mais en pratique, cela reste difficile à cause de l'appauvrissement des sols (certains légumes et céréales contiennent 70 % de Mg en moins), de la transformation des aliments, des pertes liées au stress ou aux mauvaises habitudes (café, alcool, tabac...) ou bien de la baisse d'absorption provoquée par certains traitements médicamenteux et des désordres digestifs (hyperperméabilité, dysbiose...).

Les signes de carence

Le corps ne sait ni produire ni stocker durablement ce minéral indispensable. Quand le déficit s'installe, l'organisme envoie des signaux clairs. Les symptômes les plus fréquents sont : fatigue chronique, difficulté à gérer le stress, troubles du sommeil, migraines, douleurs musculaires, tremblements, crampes, contractures, « paupières qui sautent », palpitations cardiaques, problèmes digestifs...

Quel magnésium pour se compléter ?

Le choix repose sur cinq critères clés : la biodisponibilité, la concentration, la tolérance digestive, la pureté et la qualité de la formulation. La voie sublinguale permet une absorption rapide et optimale. Des dizaines de formes de magnésium existent et se distinguent par leur nature biochimique : les plus assimilables sont dites « organiques ».

Différentes formes

Les sels inorganiques solubles, souvent appelés « magnésium marin » (du type oxyde, hydroxyde, carbonate, chlorure et sulfate) se distinguent des complexes organiques (du type bisglycinate, malate, citrate, lactate, gluconate, pidolate...).

Les moins bien notés par les experts

Le magnésium marin, pourtant le plus vendu en France, est loin d'être le plus intéressant : il résulte de l'association de plusieurs sels inorganiques (oxyde et chlorure surtout), sa biodisponibilité est faible à moyenne et il peut provoquer de l'inconfort digestif. Le lactate de Mg peut parfois être mal toléré.

L'aspartate de Mg peut se révéler dangereux pour les cellules nerveuses selon la dose et les terrains. L'efficacité du chlorure de Mg contre les infections est remarquable, mais il est « purgatif ».

Les mieux notés

Le glycérophosphate de Mg : boosté par le phosphore, il soutient le métabolisme énergétique et la santé osseuse, et contribue au fonctionnement optimal des membranes cellulaires tout en étant efficace pour lutter contre le stress et l'anxiété.

Le citrate de Mg offre une assimilation rapide, joue un rôle en cas de fatigue passagère et pour réguler le transit tout en aidant à éliminer les oxalates et désacidifier le corps. Ses bienfaits sur la transmission neuromusculaire en font un allié précieux pour la prévention des crampes et la gestion du stress. Il peut cependant avoir un effet laxatif en cas de surdosage.

Le malate de Mg (avec acide malique) est un excellent chélateur et, en échangeant son magnésium contre de l'aluminium, il favorise l'élimination de ce dernier tout en rendant le Mg disponible pour les neurones. Il aide à produire et utiliser l'énergie, et à apaiser les douleurs comme les tensions musculaires (bénéfique sur les « fibromyalgies »).

Le bisglycinate de Mg (contenant de la « glycine ») est la forme la plus biodisponible possible et la plus respectueuse de l'intestin. Outre son effet relaxant, apaisant, aidant le sommeil, il améliore les fonctions digestives et limite les douleurs nerveuses tout en améliorant les performances sportives.

L'absorption intestinale du bisglycinate est 8 fois supérieure à celle de l'oxyde de magnésium !

Le taurinate de Mg (en complexe avec la taurine) agit comme stabilisateur de membrane, neuro-protecteur et transporteur du magnésium à l'intérieur des cellules avec une grande biodisponibilité au niveau cérébral, et aide ainsi à réduire la vulnérabilité au stress et protège de ses conséquences.

L'acétyltaurinate de Mg (avec de la taurine acétylée) soutient les fonctions cognitives et améliore la qualité du sommeil. Il peut même apaiser les tensions nerveuses ou émotionnelles et accompagner la période prémenstruelle.

Le L-thréonate : obtenu en associant du magnésium élémentaire à un dérivé de la vitamine C (l'acide L-thréonique), il semble le plus apte à cibler la sphère cognitive, réduisant l'« âge cérébral » en agissant sur la neuroplasticité. Une étude randomisée* en double aveugle (publiée en 2024 dans *Sleep Science: X*) a montré qu'une supplémentation de 1 g/jour pendant 21 jours a significativement augmenté le temps passé en sommeil profond et en sommeil paradoxal.

* Hausenblas Heather A., Lynch Tarah *et al.*, « Magnesium-L-Threonate Improves Sleep Quality and Daytime Functioning in Adults With Self-Reported Sleep Problems: A Randomized Controlled Trial », *Sleep Medicine: X*, août 2024 [<https://urls.fr/pqZ8Dj>].

cace pour l'endormissement comme pour lutter contre les réveils nocturnes ainsi que pour l'apaisement général. *Scutellaria lateriflora* (contenant flavonoïdes et mélatonine) favorise le sommeil et peut limiter les crises d'hystérie, les convulsions épileptiques ainsi que les douleurs.

• **Associations recommandées :**

Endormissement difficile et stress :
valériane + houblon.

Réveils nocturnes :

eschscholtzia + valériane.

Nervosité/palpitations :

aubépine + ashwagandha.

Anxiété/ruminations :

mélisse + passiflore.

• **Interactions médicamenteuses :**

la valériane, la passiflore, le houblon et la mélisse peuvent interagir avec les sédatifs, l'alcool ou les benzodiazépines. La camomille peut interagir avec les anticoagulants.

• **Contre-indications :**

la plupart de ces plantes sont déconseillées pendant la grossesse, l'allaitement et chez les très jeunes enfants.

➤ **Pour aller plus loin**

- Pr Franchomme et Dr Pénoël,

L'Aromathérapie exactement,

Roger Jollois, 2001.

- Bruneton J., *Pharmacognosie*

- *Phytochimie, plantes médicinales*,

4^e éd., Éditions médicales internationales Tec & Doc, 2009.

Conclusion

Notre sommeil est multifactoriel et son déséquilibre est un cri du corps, du cœur qui nous invite à revoir notre mode de vie. Parfois, il suffit de modifier le repas du soir, corriger une carence ou couper le Wi-Fi, d'autres fois, ce sera un plus long chemin pour retrouver une réparation de qualité. Gardons bien à l'esprit que le sommeil est la fondation de notre santé mentale, physique et... bien au-delà : le pilier de notre être tout entier. « *Il n'est pas de douleur que le sommeil ne sache vaincre* », écrivait déjà en 1847 Honoré de Balzac (1799-1850) dans *Le Cousin Pons*.

Après quinze années à accompagner les rééquilibrages en santé naturelle, bien dormir me semble siéger en haut de la pyramide de nos fondamentaux. Les « insomniaques invétérés » qui vivent le miracle d'en guérir témoignent tous avoir retrouvé cette énergie profonde, une paix intérieure et un bien-être que seul un bon sommeil nous procure. Il nous régénère au quotidien : sans lui, rien n'est plus pareil, et avec lui, tout redevient possible, y compris affronter les défis de la vie les plus ardues en étant solidement armés de vitalité et de capacités réparatrices. Faisons du sommeil un bouclier, un refuge sacré et... notre meilleur ami ! •

Notes

1. Cummings Carl, « La mélatonine pour traiter les troubles du sommeil chez les enfants et les adolescents », *Paediatrics & Child Health*, juin-juillet 2012 [<https://urls.fr/zSYoKK>].
2. Morel Jean-Luc, « La mélatonine et ses effets anti-âge » [<https://urls.fr/vLLacF>].
3. Fourtillan Jean-Bernard, *La Glande pinéale et le système Veille-Sommeil*, Fonds Sœur Josefa Menéndez, janvier 2016.
4. Shannon Scott, Lewis Nicole *et al.*, « Cannabidiol in Anxiety and Sleep: A Large Case Series », *The Permanente Journal*, janvier 2019 [<https://urls.fr/mU5My6>].
5. Dose faible (< 25 mg) : effet légèrement stimulant ou équilibrant, moins adapté à l'endormissement direct, mais utile pour la régulation du cycle veille-sommeil et le bien-être.
- Dose modérée (25-75 mg) : augmente le sommeil lent profond (phase réparatrice) et réduit les réveils nocturnes.

- Dose élevée (150-500 mg) : peut avoir un effet sédatif très marqué et réduire le sommeil paradoxal (REM) au profit du sommeil profond (SP), ce qui est bénéfique pour lutter contre les cauchemars et les troubles du stress post-traumatique, les crises d'épilepsie... La vigilance diurne pouvant être modifiée, il est conseillé d'être accompagné par un professionnel, d'augmenter les doses très progressivement avant d'arriver à de telles doses thérapeutiques et de respecter ses sensibilités.
- 6. Saleska J. L., Bryant C. *et al.*, « The Safety and Comparative Effectiveness of Non-Psychoactive Cannabinoid Formulations for the Improvement of Sleep: A Double-Blinded, Randomized Controlled Trial », *Journal of the American Nutrition Association*, 10 mai 2023 [<https://urls.fr/Z43hG6>].
- 7. Shannon Scott, Lewis Nicole *et al.*, 2019, *op. cit.*, voir note n° 4.
- 8. « Les huiles essentielles pour dormir d'un sommeil profond », 30 mars 2026 [<https://urls.fr/taoS50>].