

## Choisir une plante pour mieux dormir



L'utilisation traditionnelle des vertus "calmantes" des plantes remonte à de nombreux siècles. En France, une vingtaine de plantes sont autorisées dans la composition de médicaments utilisés en cas de troubles mineurs du sommeil.

### Préférer les extraits aqueux de valériane

● Pour avoir un meilleur sommeil, il est logique de commencer par prendre de bonnes habitudes, et par utiliser la technique psychologique et comportementale du "contrôle par le stimulus". Ces pratiques sont à la fois efficaces, satisfaisantes et sans danger. Une infusion de plante, peu avant le coucher, aide parfois.

● Des extraits de valériane semblent avoir une certaine efficacité sur la qualité ressentie du sommeil : proche de celle d'un somnifère à dose faible. Parmi les différents types d'extraits de valériane, mieux vaut choisir les extraits aqueux ou hydroalcooliques faiblement dosés (a).

### Les autres plantes utilisables

● La mélisse, l'oranger, le tilleul, et la verveine odorante, sont traditionnellement utilisés pour aider à l'endormissement. Leur efficacité n'est pas démontrée, mais ils n'ont pas d'effet indésirable connu.

● L'aubépine, le houblon et la passiflore ne semblent provoquer aucun effet indésirable grave, et peuvent être utilisés sans inquiétude.

### Les plantes à éviter

● La ballote contient des éléments qui pourraient être toxiques pour le foie.

● L'anémone pulsatile contient une substance toxique sur les nerfs et les reins de certains animaux. Utilisée par une femme enceinte, elle pourrait provoquer des malformations chez l'enfant à naître.

● Le *Cimicifuga* a été mis en cause dans des atteintes du foie. Il est présent dans divers produits (médicaments homéopathiques, compléments alimentaires, etc.).

● D'autres plantes sont parfois proposées sans argument solide d'efficacité dans l'insomnie, et avec un doute sur la possibilité d'effets indésirables : aspérule odorante, coquelicot, eschscholtzia, gaillet, laitue vireuse. En Allemagne, où la phytothérapie a une place importante, ces plantes ne sont pas recommandées dans les insomnies : autant les ignorer. Il en est de même du gattilier, du mélilot et de la lavande, pour lesquels on manque de données.

©Prescrire - janvier 2016

*a- La poudre de valériane et les extraits alcooliques concentrés sont à éviter car ils contiennent des substances toxiques.*

#### Sources :

- "Mauvais sommeil" Premiers Choix Prescrire, actualisation novembre 2015 : 4 pages.