

Virginie Peytavi



+
17 vidéos
en ligne

Retrouver le calme et le sommeil avec les plantes médicinales et les huiles essentielles

POUR UNE
UTILISATION
SÛRE ET EFFICACE
AU NATUREL

B

Retrouver le calme et le sommeil

**avec les plantes médicinales
et les huiles essentielles**

Virginie Peytavi



Retrouver le calme et le sommeil

**avec les plantes médicinales
et les huiles essentielles**



Pour toute information sur notre fonds et nos nouveautés,
consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2022
Rue du Bosquet, 7 - 1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : août 2022

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2022/13647/114

ISBN 978-2-8073-4197-5

*Je dédie ce livre à mes enfants qui ont fini
par « enfin faire leurs nuits » et qui sont devenus
de vraies marmottes. À ma mère qui a tout essayé.
À mon père, aussi doué en grass'mat' qu'un ado de 15 ans.*





Sommaire

AVANT-PROPOS	9
1. LE SOMMEIL	11
2. DORMIR OU NE PAS DORMIR...	17
3. LE SYSTÈME NERVEUX	27
4. L'ODORAT, LA MÉMOIRE ET LES ÉMOTIONS	43
5. POURQUOI PRÉFÉRER LES PLANTES SI LES SOMNIFÈRES SONT EFFICACES ?	53
6. L'AROMATHÉRAPIE	63
7. LA PHYTOTHÉRAPIE	85
8. LES TROUBLES DU SYSTÈME NERVEUX ET/OU DU SOMMEIL LES PLUS COURANTS ET LES PLANTES ALLIÉES	101
9. FICHES PLANTES	133
10. FICHES HUILES ESSENTIELLES	195
BIBLIOGRAPHIE	231
INDEX	235
TABLE DES MATIÈRES	237

AVANT-PROPOS

À force de se recentrer, concentrer sur nous, sur nos petits besoins, nos petites angoisses, nos petits bobos... qu'avons-nous découvert ?

Que c'est le mépris qui l'emporte. Regardez comme vous avez cru à ce que je viens d'écrire... Il n'y a pas si longtemps on disait « arrête de te regarder le nombril » ou encore « arrête de t'écouter » ! et aujourd'hui ? Si on s'était un peu mieux écouté... si on ne s'était pas laissé marcher dessus sans broncher... on dormirait peut-être mieux... on serait peut-être moins déprimé ? Si on ne s'était pas laissé embarqué à croire que l'important c'était d'avoir... plein nos tiroirs... tout à l'extérieur, des images, des appâts rances...

Alors, oui, recentrons-nous, concentrons-nous sur ce qu'il y a derrière nos nombrils... pas pour être victimes, juste un peu plus conscients.

Mes excuses, je m'emporte... est-ce qu'on ne pourrait pas être à l'écoute de soi sans passer pour un gourou ou une chochette ?

Est-ce qu'il faut attendre de craquer pour avoir la révélation qu'on n'est pas en bois ?

Allez, fais un effort, prends sur toi... ou prends un prozac. Pardon mais un peu d'humilité quand même !

Si t'étais si fort Ô être humain suprême tu ne serais pas en train de t'écrouler à te demander comment on va pouvoir continuer à vivre après avoir presque tout fait disparaître, et surtout le bon sens. Allez, mets ton masque, et calme toi.

Propos

Sans transition, je respire calmement une goutte de petit grain bigarade, pour aborder le propos de cet ouvrage.

Étant moi-même une grande (très grande) nerveuse, et formée à la phytoaroma depuis de nombreuses années, j'ai eu l'occasion d'expérimenter beaucoup de plantes sous diverses formes, à diverses doses. J'ai eu aussi plein de cobayes consentants et enthousiastes près de moi, de tous les âges, avec qui de belles expériences dans l'usage des plantes et des huiles essentielles ont été partagées.

Et je mesure la chance de toutes ces belles et riches rencontres le long de mon parcours avec des professionnels et des spécialistes passionnants et

généreux. Merci à Clotilde Boisvert, à Danielle Roux, à Jean Maison, à Jean Pierre Chaumont, à Joëlle Millet, à Christine Cieur, à Eric Ménat, à Jean Michel Morel, à Rémy Le jeune, à Rhiannon Lewis, à Yvan Avramov, à Marie Claude Paume, à Pierre Lieutaghi...

Cet ouvrage a pour objectif d'offrir au lecteur le résultat de mes observations, recherches et expériences. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent se pencher sur les possibilités fournies par le végétal pour prendre soin de soi, dans une démarche de curiosité et d'autonomie pour certains aspects. Je suis « conseil en phyto-aromathérapie », donc je ne fais pas de prescriptions, je me réfère à tout ce que j'ai appris avec les professeurs et médecins qui ont, de leur côté, publié de beaux ouvrages de référence. Les plantes offrent beaucoup de possibilités et il faut garder à l'esprit qu'elles sont depuis toujours et qu'elles seront toujours, la source de notre matière médicinale. Bien plus que les petites « planplantes » qu'on nous concède avec un petit sourire, parce que c'est pas bien méchant... elles peuvent aussi être dangereuses, si confondues, ou mal utilisées...

N'oubliez pas d'être toujours prudent dans une démarche d'automédication, de garder votre bon sens.

Ce livre est un guide pratique pour celles et ceux qui souhaitent s'informer sur les possibilités de soins phyto-thérapeutiques. L'utilisation des plantes médicinales n'étant pas anodine, toute plante peut interagir avec des médicaments (anticoagulants, diurétiques, HTA, diabète, etc.). Avant d'utiliser une plante sous forme thérapeutique ou de complément, vérifiez qu'il n'y a pas de contre-indications.

Sauf sur avis médical, les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées lors de la grossesse, de l'allaitement et chez les jeunes enfants.

L'auteur dégage toute responsabilité concernant les conséquences pouvant découler d'une mauvaise utilisation ou d'une utilisation abusive des informations qui figurent dans cet ouvrage.

Le sommeil

«Il couvre un Homme complètement, ses pensées comme son corps, tel un manteau. C'est la nourriture pour celui qui a faim, la boisson pour celui qui a soif, la chaleur pour celui qui a froid, la fraîcheur pour celui qui a chaud; c'est la monnaie qui achète au meilleur compte toutes les joies du monde, la balance où pèsent du même poids le roi et le berger, le sage et le fou.»

CERVANTÈS

Hippocrate (- 460 - 377 av. J.-C.) disait du sommeil qu'il était «un état d'effort des parties intérieures que l'on doit considérer comme le résultat d'une loi notable de la nature vivante qui fait de ses forces le plus utile partage entre les parties extérieures toniques et intérieures digestives».

Le rapport entre sommeil et régulation de la température corporelle avait déjà été remarqué par le père de la médecine, «dans la veille les parties extérieures sont évidemment plus chaudes et les internes plus froides mais c'est tout le contraire dans le sommeil».

Galien (131-210) à qui nous devons le terme de «formes galéniques» (voir page 91), disait du sommeil qu'il est «le retour de l'âme vers le lieu de son siège, retour dont l'ordre et le temps sont prescrits par la nature».

À quoi sert le sommeil ?

Le sommeil est un état physiologique nécessaire et vital de déconnexion partielle avec le monde extérieur. Nous sommes dans cet état durant le tiers de notre vie.

“ Nous dormons un tiers de notre vie ! ”

C'est lors de cette phase que nos cellules et nos facultés sont renouvelées, les données intégrées, **les processus d'auto-vérification et d'autoréparation physique ou psychologique**, favorisés.

Les fonctions du corps (la thermorégulation, la circulation, la respiration, la digestion) ralentissent et ce sont des phénomènes majeurs comme la **division cellulaire, la régulation des activités hormonales, la restauration des défenses immunitaires**, qui se mettent en place.

C'est pourquoi le manque de sommeil peut entraîner des troubles comme la prise de poids et même du diabète, de l'hypertension, des troubles du système digestif, des dépressions, une disposition aux infections virales...

Maturation cérébrale et apprentissage ont lieu également pendant le sommeil. L'imagerie a permis de mesurer que l'activité neuronale des passages d'informations était stimulée au cours de la nuit suivant un nouvel apprentissage.

Plus nous apprenons plus nous devons dormir pour consolider nos acquis. Ainsi, faire travailler son cerveau pendant la journée permet de mieux dormir. Le sommeil est favorisé autant (voire plus) par l'activité cérébrale que physique. Un travail mental intense en journée déclenche un besoin de dormir. Si le cerveau ne travaille pas, le sommeil vient plus difficilement!

Les besoins sont différents selon les individus, une moyenne de 6 à 8 heures est nécessaire pour être véritablement reposé. Certaines personnes ont besoin de 9h ou même de 10h.

Le sommeil évolue bien entendu au cours de la vie et possède une fonction spécifique selon l'âge de l'individu.

Les nourrissons de moins de 3 mois dorment en moyenne 16 à 17 heures par jour dont la moitié correspond au sommeil lent lors duquel sont secrétées les hormones de croissance et l'autre moitié au sommeil paradoxal pour le développement du système nerveux.

Entre 3 mois et un an, la durée du sommeil est en moyenne de 15 heures, entre 1 et 3 ans de 12 heures, entre 3 et 6 ans de 10 heures, entre 6 et 15 ans de 9 heures.

La croissance physique comme psychologique d'un enfant peut être fortement perturbée par un manque de sommeil. Les troubles de sommeil infantiles sont, en majeure partie, causés par un environnement stressant.

Après l'âge de 65 ans, en moyenne, les cycles sont plus souvent entrecoupés de réveils car les sécrétions hormonales régulant le sommeil (comme la mélatonine) diminuent. Le sommeil profond est instable et plus court.

1. Rey M., « Quand le sommeil nous éveille, dormir pour construire son cerveau », Éd Solar.

Les cycles du sommeil

Notre rythme veille/sommeil dépend de l'alternance jour/nuit (horloge externe) et de l'horloge interne de l'organisme.

* L'horloge interne

Elle se situe dans le cerveau, précisément dans l'hypothalamus, sous forme de noyaux contenant des neurones. Ces noyaux régulent les différentes fonctions de l'organisme grâce à des messages vers les régions cérébrales spécialisées dans les différentes fonctions comme l'appétit, le sommeil, la température corporelle, la production cyclique d'hormones.

C'est grâce à elle que notre température corporelle est plus basse le matin qu'en journée ou que notre mémoire se consolide pendant la nuit. Elle permet à notre organisme d'anticiper les changements prévisibles, comme l'alternance jour-nuit par exemple, et d'optimiser les fonctions métaboliques et immunitaires en les autorisant aux moments les plus propices².

* Les donneurs de temps

Nos rythmes biologiques sont synchronisés avec les « donneurs de temps » externes que sont la lumière, le rythme des prises alimentaires, les contraintes horaires (réveil). Quand la lumière du jour baisse, l'organisme libère de la mélatonine (voir page 58 sur la mélatonine).

La dérégulation du rythme circadien peut être causée par une perturbation des donneurs de temps comme le travail de nuit, les décalages horaires, l'exposition à la lumière le soir, les décalages dans les prises alimentaires. Ces altérations risquent alors d'entraîner des maladies métaboliques comme le diabète ou l'obésité, des maladies cardiovasculaires, des troubles immunologiques... la photothérapie (ou l'lichtothérapie) est un des moyens efficaces pour rétablir un rythme correct.

Les cycles qui se succèdent durant la nuit sont au nombre de 5 à 6 et possèdent une durée d'environ 90 mn chacun. Ils sont rythmés par des ondes que l'on peut mesurer en Hertz (électroencéphalogramme).

2. <https://www.inserm.fr/actualite/horloge-biologique-quand-nos-rythmes-influent-sur-notre-sante>

Plusieurs stades composent chaque cycle :

L'endormissement

Le rythme cardiaque et le tonus musculaire diminuent.

Il représente environ 5 % du temps de sommeil global, il dure en moyenne une vingtaine de minutes. Il correspond à des ondes Alpha (8 à 12 Hz) qui indiquent un état de relaxation.

Le sommeil lent

Il correspond à 75 % d'un cycle, et à une activité électrique à ondes lentes, les ondes Delta (1 à 5Hz). Il comprend 2 phases distinctes :

- **Le sommeil lent léger**

Les mouvements oculaires et le tonus musculaire diminuent encore et la respiration devient régulière. Le dormeur est encore sensible à l'environnement extérieur et peut être facilement réveillé par des bruits ou de la lumière.

- **Le sommeil lent profond**

La température du corps, le rythme cardiaque, la respiration, la pression artérielle, sont nettement ralentis. Les mouvements oculaires et l'activité musculaire disparaissent quasiment.

On observe une baisse de la température, de la fréquence du pouls et de la pression artérielle.

Des rêves peuvent apparaître. Les **terreurs nocturnes et le somnambulisme** ont lieu généralement lors de cette phase.

Le sommeil paradoxal (le sommeil REM)

Il représente 25 % d'un cycle, la température du corps et la fréquence respiratoire augmentent. Les yeux se déplacent rapidement sous les paupières, les muscles sont paralysés. Les rêves interviennent lors de cette phase.

Les ondes enregistrées sont des ondes Bêta (14 à 30 Hz), les mêmes que les ondes de l'éveil actif, alors que l'individu est endormi, d'où son appellation de sommeil paradoxal. Si l'on est réveillé pendant cette phase on est généralement capable de raconter son rêve.

La phase intermédiaire

C'est le moment où le cerveau décide s'il y a éveil ou commencement d'un nouveau cycle de sommeil. Parfois il arrive de se réveiller quelques minutes entre deux cycles, mais la plupart du temps on ne s'en souvient pas.

Il y a des différences importantes entre les premiers et les derniers cycles au cours de la nuit. La durée du sommeil lent profond diminue au fur et à mesure des cycles tandis que les durées du sommeil léger et du

sommeil paradoxal REM augmentent. La majorité de sommeil lent profond a lieu dans les deux premières heures qui suivent l'endormissement. Les phases de sommeil paradoxal augmentent vers les dernières heures de la nuit. Ces deux phases de sommeil ont bien sur des fonctions différentes et complémentaires.

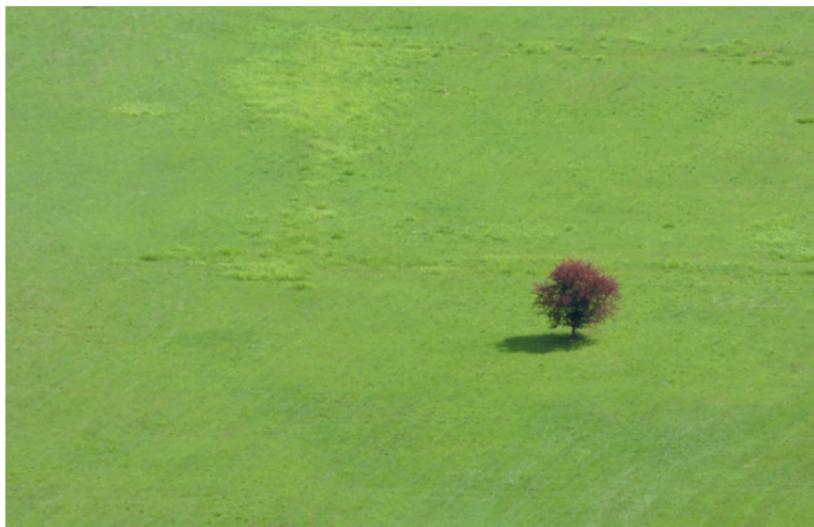
Le sommeil lent profond favorise la récupération physique, tandis que le sommeil paradoxal REM intervient dans la consolidation des apprentissages et de la mémoire.

Se coucher plus tard que d'habitude, par rapport à son heure de réveil, entraîne une « dette de sommeil profond » d'où le précepte que les heures d'avant minuit comptent double.

Dans le cas des enfants, en pleine période d'apprentissage et de croissance le coucher tardif entraîne un décalage des phases de sommeil paradoxal: le sommeil du matin, après le lever du jour, est beaucoup plus léger et fractionné. La consolidation des apprentissages risque donc d'être perturbée.

Les rêves

Ils apparaissent lors de la phase de sommeil paradoxal REM ou lors du sommeil lent profond. On se rappelle généralement des rêves intervenant lors de la phase de sommeil paradoxal. Ils sont nécessaires au traitement et à l'assimilation des informations et à notre équilibre psychique et émotionnel.



* Favoriser les rêves

Les rêves sont une projection de notre intimité cérébrale. Ils sont une source infinie d'inspiration. S'approprier son monde onirique renforce le travail de liaison entre l'inconscient et le conscient, améliore la connaissance de soi et le pouvoir de l'expression créatrice.

Le moment du coucher peut être un rituel d'installation d'une nuit propice aux rêves. Par exemple, on choisit une huile essentielle induisant un sommeil de bonne qualité et dont l'odeur nous correspond (camomille romaine, petit grain bigaradier, mandarine, ylang ylang, etc.) on dépose une à deux gouttes sur la face interne des poignets, on respire lentement et profondément en incitant le cerveau à être disposé aux rêves et à s'en souvenir. Comme le dit le Dr Péroël « en accompagnant le geste par la connaissance théorique du bénéfice attendu ». Dans son ouvrage « L'aromathérapie quantique pour se réaliser avec les huiles essentielles », il décrit en détail son expérience avec l'HE de *Fragonia* (*Agonis fragrans*), une plante qu'il a découvert en Australie et étudié dans une démarche énergétique. Il en parle comme d'une « perle aromatique » guidant vers la douceur, l'équilibre, l'harmonie, la fidélité à soi-même, l'affirmation de ce que l'on est au plus profond et dont l'action sur le plan des rêves est tout à fait remarquable.

À chacun d'expérimenter son « essence », l'influence qu'elle peut avoir sur ses rêves et la manière dont on peut se les approprier.

Dormir ou ne pas dormir...

«Doux sommeil, tu viens comme un pur bonheur, spontanément, sans qu'on te prie ni qu'on t'implore. Tu dénoues les pensées les plus rigides, tu mêles les images de la joie et de la douleur...»

GOETHE

Il avait l'air de bien s'endormir lui du coup... Avant on admirait ceux qui n'avait «pas besoin» de beaucoup de sommeil, genre «4 heures me suffisent»... comme le signe d'une super intelligence qui n'a pas de temps à perdre. Même s'il est vrai que les besoins de durée de sommeil varient d'une personne à l'autre, on sait maintenant toute l'importance de ce qui se construit et se met en place lors des différentes phases de sommeil. Aujourd'hui c'est plutôt les bons dormeurs qui semblent les plus chanceux et que l'on envie.

Sans rentrer dans les détails des chiffres se rapportant au nombre de personnes confrontées à des troubles du sommeil et/ou à la consommation de somnifères, les troubles du sommeil sont considérés à l'heure actuelle comme l'une des clés des enjeux de santé.

Les causes des troubles du sommeil peuvent être variées, d'ordres psychiques ou physiologiques, de douleurs chroniques, d'ordres environnementaux ou de l'hygiène de vie...

Préparer le sommeil

C'est une certaine quantité d'éveil qui induit le sommeil.

L'endormissement résulte d'un mécanisme créé lors de l'éveil avec la sécrétion de sérotonine notamment (voir chapitre sur les neuromédiateurs page 30). Celle-ci est maximale le jour, pendant la période d'éveil et agit par répercussion sur les structures qui synthétisent les substances induisant le sommeil. On peut donc dire que l'éveil déclenche un ensemble de mécanismes dont le sommeil est le résultat.

L'endormissement

On parle du « train du sommeil » à prendre à temps.

Les signaux de l'endormissement sont facilement perceptibles, on baille, les paupières s'alourdissent, les bruits extérieurs s'estompent, le sens des conversations se perd... (sauf si quelqu'un prononce votre prénom vous vous réveillerez instantanément car le cerveau continue de traiter les informations qui lui parviennent et déclenche le réveil s'il y a danger).

Favoriser l'endormissement consiste à éviter les stimulants de l'éveil... comme l'exercice physique ou mental intense dans la soirée, manger des aliments excitants, la température trop haute dans la chambre (puisque l'endormissement est corrélé à la baisse de température corporelle), la lumière forte ou bleue.

En revanche, pratiquer une activité physique en journée augmente l'amplitude du rythme thermique corporel, favorise la baisse de la température au cours de la nuit et donc le sommeil, alors que l'exercice physique pratiqué dans la soirée va gêner la chute thermique nocturne.

Les moments propices au sommeil

Appelés les « portes du sommeil » ils correspondent à des modifications organiques, thermiques notamment. La perception de ces portes d'entrée dans le sommeil est variable bien évidemment selon les individus.

Elles se situent à plusieurs périodes :

- ☞ en soirée, lors de la baisse de la luminosité et de la température,
- ☞ entre 3h et 5h du matin, c'est le moment le plus critique à gérer pour les travailleurs de nuit et les conducteurs,
- ☞ en début d'après-midi, entre 13h et 14h... ça vous parle ? Généralement c'est celle-là qu'on sent le plus ! Malheureusement elle est rarement mise à profit... (Voir chapitre sur *l'Art de la sieste* page 25)

Pas envie d'aller me coucher...

Certains redoutent le moment de se mettre au lit, soit parce qu'ils ont peur à l'idée de ne pas réussir à s'endormir ou de se réveiller pendant la nuit (ça s'appelle l'orthosomnie), la projection d'un mauvais sommeil est déjà une source de souffrance, et d'insomnie... un conditionnement qui peut être transformé.

Le fait de trouver et de mettre en place des formes de ritualisation du coucher peut être une bonne méthode, selon son caractère, son mode de vie, si l'on vit seul ou en couple, etc. Ces rituels doivent être simples et fluides,

mieux vaut ne pas se rajouter d'obligations qu'on risque de ne pas tenir plus d'une fois ou deux...

On peut imaginer créer des stimuli subtils comme, à une certaine heure, allumer une bougie accompagnée de la diffusion d'une huile essentielle dont l'odeur qui nous est agréable induit le calme.

Il s'agit de matérialiser un « tremplin » jusqu'à son lit, d'accompagner physiquement et psychiquement l'approche de la nuit, du sommeil. Chacun peut trouver son « truc ». Faire émerger ce moment (qui pour beaucoup se situe entre l'arrêt de la tv et le brossage de dents), ménager une plage qui peut être musicale, olfactive, etc. Nous sommes des animaux, nous pouvons répondre à des stimulations extérieures répétitives (comme dans un laboratoire). Ces stimulations sont les fonctions des rituels, elles peuvent nous mettre dans un état particulier, la différence c'est que nous pouvons choisir.

Pour rappel, des expériences, décrites par le professeur Roman, ont permis de démontrer qu'une odeur associée à une sensation plaisante (ou déplaisante) a pour conséquence de modifier à long terme le fonctionnement du système nerveux. Ainsi les odeurs peuvent conduire à des apprentissages conscients ou inconscients (*voir chapitre L'odorat, la mémoire et les émotions*). C'est là que les HE nous intéressent.

Nous allons pouvoir choisir parmi les HE calmantes en particulier, celles qui peuvent nous accompagner vers le sommeil.

On a trop laissé tomber les rituels... je suis sûre que notre déséquilibre entre l'intérieur et l'extérieur est, en partie, dû à cela. M'est avis que le brossage de dents après avoir éteint le poste ne suffit pas... en plus d'être bien chargés en lumière bleue...

Les filtres d'écrans, les logiciels et les lunettes anti-lumière bleue, sont-ils assez fiables et suffisants pour diminuer l'incidence de celle-ci lors d'un usage important des écrans ? Les spécialistes sont divisés sur le sujet...

Difficultés à s'endormir

Quelque chose ne va pas dans le processus de préparation au sommeil.

L'objectif de toute forme de « traitement » consiste donc à supprimer les obstacles et permettre une transition accordée entre la veille et le sommeil.

Lorsque le niveau de tension est fort (ruminations, excitation) les tensions musculaires, les palpitations, les pensées incontrôlables, etc. empêchent le processus d'endormissement.

Diminuer l'excitation avec divers outils comme la relaxation, la méditation, l'autohypnose, les plantes et les HE, est donc indispensable si l'on souffre d'insomnies et de difficultés d'endormissement.

Les forces obscures



La nuit est tellement puissante que les rituels anciens la mêlaient étroitement à la mort. Symboliquement lâcher prise, accepter, perdre le contrôle et la conscience... Thanatos, la mort est le fils de Nyx, la nuit, et le frère jumeau d'Hypnos, dieu du sommeil qui est lui-même le père de Morphée, dieu des rêves prophétiques. Quelle famille de rêve...

La nuit a toujours été considérée comme une part spirituelle de notre existence, elle nous relie au monde de l'au-delà. On a toujours cherché les messages cachés dans les rêves, le sens des choses et des visages qui nous apparaissent. On peut établir une relation intéressante avec ses propres rêves, en tenant un cahier par exemple, pour accompagner cette part de soi que l'on ne contrôle pas. Cela a le mérite d'enclencher un processus d'habitude à la souvenance de nos rêves (voir *chapitre favoriser les rêves*) et donc à dormir...

De nombreux témoignages rapportent que la programmation cérébrale fonctionne bien pour se souvenir de ses rêves régulièrement. S'intéresser à ce qui se passe dans notre inconscient onirique peut initier une nouvelle relation au sommeil et à la nuit...

CHACUN SON TRUC, témoignages de rituels d'endormissement

“ Je respire profondément de l'huile essentielle de camomille noble, c'est celle que je préfère. Je garde le flacon sur ma table de nuit pour l'avoir sous la main en cas de difficultés à me rendormir lors de réveils nocturnes.

Je m'installe confortablement, je dépose une goutte sur l'intérieur de mon poignet gauche, je frotte tout doucement mes poignets l'un contre l'autre et je respire plusieurs fois très lentement en fermant les yeux. Je visualise l'odeur comme une couleur qui rentre dans mon corps et m'envahit complètement ».

“ Je tiens un journal, j'écris le soir quand je m'installe dans mon lit. Je note aussi les heures auxquelles je me couche, je me lève, si je me réveille, comment je me sens, etc. ça m'aide à avoir une vision globale, et d'observer l'évolution sur plusieurs semaines de l'état de mon sommeil et de mon état intérieur. J'ai trouvé un exemple de « cahier de sommeil » duquel je me suis

inspirée. Quand je prends des plantes ou des compléments pour dormir j'essaie sur plusieurs jours ou semaines et je note tout. Quand j'arrête ou que je change je peux noter les différences.

“ Je lis des livres de développement personnel. C'est mon moment à moi, où je m'accorde de la bienveillance et de la confiance. C'est un temps qui me permet de pratiquer des techniques corporelles qui favorisent le calme et le bien-être. Certains livres expliquent comment respirer, comme par exemple la cohérence cardiaque, la méditation, l'autohypnose, etc. je le lis, je le fais et je m'endors avec ça.

“ J'ai mon cahier des rêves à côté de moi sur ma table de nuit. Le matin dès que je suis réveillé, je prends le temps d'écrire ce dont je me souviens. Parfois ce sont de véritables scénarios de film avec plein de détails. Je les relis quelques jours après avec la conscience de ce qu'ils peuvent refléter de mon état intérieur. C'est toujours très intéressant car le choix du vocabulaire lors de l'écriture est précis et ressort avec évidence à la lecture. C'est un grand moment de complicité avec soi.

“ Je mets à diffuser de l'huile essentielle d'ylang ylang pendant quelques minutes, le temps de faire autres chose (comme me brosser les dents), puis je mets un morceau de musique classique tout calme, ou un chant grégorien par exemple, j'éteins la grosse lumière et j'allume une bougie. Alors, je m'installe sur mon tapis pour faire des étirements doux, parfois j'utilise une balle de tennis que je cale sous mon dos à l'endroit où je suis tendue, je fais de grandes respirations. Je reste ainsi, tranquille, environ 15 à 20 minutes et ça me permet de bien redescendre avant d'aller me coucher.

“ Les rituels vont changer au cours de la vie, ils évoluent avec nos besoins.

Différentes périodes marquent nos existences, différents âges (égocentrisme, détachement), différents objectifs guident nos façons d'agir. Le plus important est la conscience qu'on a de soi lors de ces rituels.

Il s'agit d'une relation intime qui permet de s'auto-observer, non pas pour se juger mais pour permettre un recul, celui qui aide au détachement, celui qu'on pourrait qualifier de « sagesse ».

Il y a même des livres ou des articles qui conseillent de se parler à soi-même à la troisième personne (Alain Delon grand sage ?) pour atteindre cet état de recul sur soi-même, de regard objectif qui permet d'éviter les pièges de l'envahissement émotionnel.

Se « voir » en train de ruminer par exemple (subtile transition vers le prochain chapitre), observer nos attitudes corporelles, « tiens je serre fort les mains, j'ai la nuque raide, les mâchoires serrées, etc. » permet d'agir sur la globalité de nos états.

Respirer des huiles essentielles dans ces circonstances est un outil efficace pour aider le corps à se détendre. La respiration étant un des éléments clés de l'apaisement psycho-physiologique, d'autant plus lorsqu'elle est associée à l'activité spécifique de certaines molécules contenues dans les HE.

Les mauvais moments de la nuit

* Les ruminations

Vous avez remarqué comment les idées peuvent avoir une influence physique ? Rien qu'en pensant à quelque chose on accélère les battements de son cœur, on induit une crispation de nos membres, et d'autres effets qu'on perçoit moins, la respiration devient superficielle et haute, le corps est en alerte dans son ensemble. C'est le cerveau qui commande. Les idées, les images, les ressassements, les ruminations, le souvenir des infos, induisent un stress qui est exactement le même que si on était en situation physique de danger. L'organisme se mobilise pour répondre, sauf que l'on est dans son lit. Du coup on n'évacue pas les effets du stress comme lorsqu'on peut y réagir physiquement (courir, crier). Que se passe-t-il alors ? On accumule ce stress non évacué, l'organisme y est soumis tous les soirs ou presque pour les ruminateurs tenaces...

Si le cerveau peut rendre une image ou une pensée aussi puissante qu'un événement extérieur, **ça marche dans les deux sens**. On peut installer le calme en soi, dégager le corps des tensions, faire venir la détente qui permettra d'accueillir l'arrivée du sommeil.

Le corps (surtout le ventre et le diaphragme) et le cerveau se répondent. L'un entraînant l'autre. La respiration reste la meilleure technique d'incitation à la détente corporelle et mentale. Accompagnée d'une huile essentielle judicieusement choisie, l'effet est rapidement observable.

Les plantes en traitement de fond sous leurs autres formes (infusions, teintures, gemmothérapie, etc.) peuvent également contribuer à faciliter ce lâcher-prise recherché. Certaines vont agir directement sur l'aspect physiologique, en diminuant les tensions corporelles du type palpitations, tensions musculaires, spasmes, etc. ce qui entraîne forcément un relâchement mental. D'autres vont avoir un effet de sédation sur l'organisme, un effet hypnotique, ou encore un effet d'apaisement qui cible plutôt le « mental ». Il y en a beaucoup à notre disposition avec de belles propriétés à redécouvrir parfois. Le tilleul par exemple est une excellente plante alliée du sommeil. Une amie me racontait qu'elle avait l'impression de faire beaucoup plus de rêves agréables depuis qu'elle prenait du tilleul en gemmothérapie.

Et si vous tentiez de lutter contre vos troubles du sommeil et votre anxiété, tout en douceur, grâce aux huiles essentielles et aux plantes ?

Insomniaque obstiné, angoissé chronique, veilleur de nuit opiniâtre, déprimé persévérant, fatigué assidu, tous les profils trouveront dans ce petit guide des solutions adaptées à leurs problèmes.

Saviez-vous que la passiflore, le tilleul ou encore le pavot de Californie agissent sur les mêmes récepteurs que les benzodiazépines ? Que l'huile essentielle de camomille noble peut être utile comme pré-anesthésiant ?

Que l'épinette noire possède un effet cortisone-like utilisé dans les états de grande fatigue ? Bien choisies et bien dosées, les molécules végétales agissent sur les dérèglements de notre système nerveux.

Ce livre propose une sélection de plantes qui, sous leurs différentes formes (infusions, macérations, teintures, huiles essentielles, etc.), possèdent une action ciblée sur les manifestations les plus fréquentes du stress.

Formatrice et conseillère en phyto-aromathérapie, **Virginie Peytavi** est titulaire des diplômes d'herboriste de l'École des plantes de Paris et de Conseil en phytothérapie de l'université de Médecine Paris XIII.

**DANS LA MÊME
COLLECTION**



15,90 €

ISBN : 978-2-8073-4197-5



9 782807 341975

deboeck **B**
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com

**Conçu comme
un guide pratique,
on y trouve :**

- les dosages précis ainsi que les utilisations pratiques : infusions, bains, gemmothérapie, teintures, etc.
- les fiches techniques pour chaque plante détaillant ses propriétés et ses formes d'utilisation,
- les caractéristiques des huiles essentielles, ce qu'il faut savoir pour les utiliser sans danger,
- les fiches techniques pour chaque huile essentielle, les voies d'administration, les propriétés et les indications,
- un répertoire alphabétique des troubles courants.



+

**17 vidéos
en ligne**