



Le cauchemar de votre sommeil s'appelle cortisol (Voici comment le faire taire)

Vanessa Périnat Bard

Plus on avance en âge, moins on dort bien : c'est malheureusement une vérité fréquente. Si vous tournez des heures avant de trouver le sommeil, ou que vous vous réveillez toutes les nuits, l'aromathérapie peut vous soulager. Vanessa Périnat Bard révèle ici les stars du sommeil, de l'huile essentielle de petit grain bigarade à la mandarine rouge.

Le sommeil est l'un des piliers essentiels de notre santé. Pourtant, de plus en plus de personnes vivent des nuits agitées, des réveils fréquents ou une difficulté à s'endormir. Stress, émotions, écrans, alimentation... Les causes sont multiples, mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe des solutions naturelles efficaces et notamment les huiles essentielles, véritables alliées du sommeil. Découvrons-les ensemble dans cet article.

Le meilleur remède naturel de santé

Bien dormir est essentiel pour le bon fonctionnement du corps et de l'esprit et ce besoin naturel est trop souvent sous-estimé¹.

Nous dormons pour récupérer physiquement, intellectuellement, psychologiquement et pour être en forme le lendemain.

Vos insomnies révèlent un déséquilibre intérieur

Les troubles du sommeil sont souvent le reflet d'un déséquilibre intérieur.

Parmi les causes les plus fréquentes^{1,3,4} :

- **Stress et anxiété**, qui activent le système nerveux et empêchent l'endormissement ;
- **Ruminations mentales**, « cerveau en ébullition » et surcharge émotionnelle ;
- **Hygiène de vie perturbée** : repas tardifs, caféine, alcool, écrans le soir ;
- **Environnement non propice au sommeil** : lumière bleue, température trop élevée, bruit ;

- **Troubles hormonaux** ou douleurs chroniques.

Comprendre la cause est essentiel pour agir efficacement.

Le cortisol, le pire ennemi du sommeil

Le stress chronique provoque une modification du fonctionnement de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien, qui entraîne une augmentation du cortisol, notamment le soir à un moment où physiologiquement il est au plus bas. Plusieurs études ont montré que cette augmentation du cortisol était source d'hyperactivité du système d'éveil et donc de plus nombreux éveils nocturnes, fragmentant la nuit de sommeil et diminuant le caractère restaurateur du sommeil.

À terme, ces troubles du sommeil engendrent une fatigue diurne, une irritabilité, des problèmes relationnels, etc. C'est-à-dire une véritable insomnie qui risque de se chroniciser. Insomnie et stress chroniques sont des facteurs de dépression d'autant plus graves que les sujets sont préalablement fragiles^{1,3,4}.

Les reines des huiles contre les insomnies

Les huiles essentielles influencent le système nerveux, le relâchement musculaire, la respiration et les émotions. Certaines sont de véritables régulatrices du sommeil, elles sont utilisées depuis longtemps pour apaiser le mental et accompagner le corps vers un repos profond.

Ce sont des huiles essentielles calmantes, apaisantes, décontractantes, qui permettent de lâcher prise et de se laisser aller dans les bras de Morphée.

La lavande officinale : la star du sommeil !

L'huile essentielle de **lavande officinale** (*Lavandula officinalis*) : sa richesse en linalol et en acétate de linalyle lui confère des vertus calmantes et antispasmodiques puissantes. Elle calme les troubles cardiaques d'origine nerveuse. Elle soulage les blessures émotionnelles.

Comment l'utiliser ?

- 1 goutte sur l'oreiller ou un mouchoir.

- En diffusion 10 minutes avant le coucher.
- En massage : 2 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire.

Elle est calmante, anxiolytique, régulatrice du système nerveux.

Cette huile essentielle apaise les âmes agitées

L'huile essentielle de **petit grain bigarade** (*Citrus aurantium amara*) est l'huile essentielle des personnes qui ont la boule au ventre. Elle est anxiolytique, apaisante et favorise le sommeil. Elle calme également les troubles cardiaques d'origine nerveuse. C'est l'huile essentielle de choix lors d'un choc émotionnel, d'une séparation, et lorsque la sensibilité est exacerbée.

Comment l'utiliser ?

- 1 goutte sur l'oreiller ou un mouchoir.
- En diffusion 10 minutes avant le coucher.
- En massage : 2 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire ou en massage des poignets.

Elle harmonise le système nerveux et lutte contre les ruminations.

Calmez votre cerveau en ébullition

L'huile essentielle de **marjolaine à coquille** (*Origanum majorana*) est une régulatrice du système nerveux central. Elle calme les crises d'angoisse et apaise lors d'émotions extrêmes. Étant riche en monoterpènes, elle a des propriétés stimulantes (mais sans exciter) générales de l'organisme. Elle est utilisée lors de tension nerveuse, d'angoisses, d'idées noires, de surmenage, de fatigue physique et psychique. Elle nous ramène dans le moment présent et ralentit le rythme nerveux.

Comment l'utiliser ?

- 1 goutte sur l'oreiller ou un mouchoir.
- En diffusion 10 minutes avant le coucher.
- En massage : 2 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire.

Pour les personnes « hyperactives du soir », qui ont le cerveau en ébullition.

Pour un effet décuplé, ajoutez le ravintsara !

L'huile essentielle de **ravintsara** (*Cinnamomum camphora linalol*) peut aider à mieux dormir car elle possède des propriétés équilibrantes du système nerveux. Elle n'est néanmoins pas la plus efficace contre les troubles du sommeil, c'est pourquoi elle est utilisée principalement en synergie lors de troubles du sommeil.

Comment l'utiliser ?

- 1 goutte sur l'oreiller ou un mouchoir.
- En diffusion durant la journée.
- En massage : 2 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire.

Et vous, dormez-vous bien ?

Pour avoir une idée de la qualité de votre sommeil, il suffit de vous poser quelques questions.

- Commencez par vous demander combien de temps il vous faut pour vous endormir. Idéalement, la phase d'endormissement ne devrait pas prendre plus de 20 minutes.
- Vous réveillez-vous pendant la nuit ?
- Vous rendormez-vous facilement et rapidement ?
- Combien d'heures dormez-vous par nuit ? Dans ce cas, il

ne faut pas prendre en compte le temps pendant lequel vous restez au lit, mais la période lors de laquelle vous dormez réellement.

D'après une étude de 2019 publiée par le *Bulletin de l'Agence de santé publique*, les Français dorment en moyenne 6 heures 42 minutes par nuit. C'est-à-dire moins que les 7 heures minimales quotidiennes recommandées pour pouvoir bien récupérer.

- Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 mois, en cas d'épilepsie.

Lâchez prise grâce à la mandarine rouge !

L'huile essentielle de **mandarine rouge** (*Citrus reticulata*) est l'huile essentielle qui permet de retrouver son âme d'enfant. Elle est calmante par excellence, elle combat le stress, les angoisses, la déprime, les troubles du sommeil, l'agitation, le bavardage mental, l'irritabilité et l'hyperactivité. Elle favorise également le lâcher-prise, la créativité et l'audace tout en luttant contre le cynisme et l'arrogance.

Comment l'utiliser ?

- 1 goutte sur l'oreiller ou un mouchoir (attention, elle tache).
- En diffusion durant la journée.

Elle crée l'espace pour un nouveau départ, donne le courage d'affronter l'inconnu et améliore la communication. Idéale chez les enfants.

Ylang-ylang, l'huile qui s'adresse aux femmes

L'huile essentielle d'**ylang-ylang extra sup** (*Cananga odorata ES*) est l'huile essentielle du lâcher-prise. Elle est particulièrement féminine. C'est une anxiolytique puissante, qui diminue le stress... Elle permet de faire sortir les émotions (lors de plexus cardiaque bloqué) !

Comment l'utiliser ?

- 1 goutte sur l'oreiller ou un mouchoir.
- En diffusion 10 minutes avant le coucher.
- En massage : 2 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire.

Bain ou massage, à vous de choisir

Formule pour la détente, la relaxation et pour un sommeil apaisé :

- HE Marjolaine à coquille *Origanum majorana* - 2 gouttes ;
- HE Lavande officinale *Lavandula officinalis* - 3 gouttes ;
- HE Petit grain bigarade *Citrus aurantium amara* - 3 gouttes.

Réalisation de votre rituel pour le bain : dans une cuillère à soupe remplie de crème à café (ou de lait entier) mettez les 8 gouttes d'huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus et versez-la dans l'eau du bain, puis ajoutez une cuillère à soupe de crème à café sans rien, dans le bain.

Votre roll-on SOS Morphée

Formule à 5 % d'huiles essentielles

Formule pour apporter du calme et de la plénitude, idéal avant une méditation ou une séance de yoga, ou une promenade en nature ou tout simplement en rituel le soir au coucher :

- HE Lavande officinale *Lavandula officinalis* - 6 gouttes ;
- HE Petit grain bigarade *Citrus aurantium amara* - 2 gouttes ;
- HE Ylang-ylang *Cananga odorata* - 2 gouttes.

Réalisation de votre mélange : dans un roll-on de 10 ml, mettez vos gouttes d'huiles essentielles et complétez votre roll-on avec de l'huile végétale de jojoba.

Utilisation : ce bijou de l'aromathérapie vous accompagnera au quotidien : en massage au niveau du plexus solaire et du plexus cardiaque ainsi qu'en application au niveau des poignets, autant de fois que nécessaire. En rituel, respirez vos poignets imprégnés du mélange, inspirez et expirez profondément et lentement 10 fois de suite, en fermant les yeux et en vous concentrant sur votre respiration.

Si la colère vous empêche de dormir, essayez la camomille

L'huile essentielle de **camomille romaine** (*Chamaemelum nobile*) est l'huile essentielle des colères et des colériques. Elle est calmante, apaisante, lors d'excès de colère, d'angoisses, d'agitation, de crises de larmes, de tensions internes et d'insomnies.

Comment l'utiliser ?

- 1 goutte sur l'oreiller ou un mouchoir.
- En massage : 2 gouttes diluées dans une huile végétale sur le plexus solaire.

C'est une puissante apaisante émotionnelle.



3 hydrolats pour une détente totale

Formule à base uniquement d'hydrolats.

Formule « sommeil & détente nerveuse » :

- HA Fleurs d'oranger *Citrus sinensis* - 150 ml ;
- HA Rose de Damas *Rosa Damascena* - 50 ml ;
- HA Verveine citronnée *Lippia citriodora* - 50 ml.

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Utilisation : chez l'adulte, avaler une cuillère à soupe du mélange dilué dans un grand verre d'eau le matin (chez les enfants, une cuillère à café dans un verre d'eau), à prendre pendant au moins 6 mois de suite. S'il y a un traitement médicamenteux prescrit par le médecin, il faut en parler avec lui avant de prendre ce mélange. Ce mélange ne remplace en aucun cas le traitement prescrit par le médecin !

Conservation : à garder au frigo pendant 30 jours.

7 axes pour chasser l'anxiété de vos nuits

Vous pouvez mettre en place différentes habitudes pour calmer votre anxiété^{2,3}.

- **Faire de l'exercice physique**

30 minutes d'exercice par jour réduit le stress, calme le mental et améliore le rythme veille/sommeil. Alternez entre activité physique en intérieur et en extérieur et arrêtez de préférence au moins 3 heures avant d'aller vous coucher.

- **Programmer des activités plaisantes**

Reprenez une activité plaisante que vous aviez mise de côté faute de temps... Ces actions stimulent le système de récompense et génèrent des sentiments positifs.

- **Prendre soin de votre rythme veille/sommeil**

Gardez un rythme veille/sommeil stable en respectant une heure de lever fixe. Permettez-vous une brève sieste de 20 minutes en début d'après-midi si besoin, mais surtout maintenez vos habitudes quotidiennes et votre cadre de vie.

Offrez-vous un moment de détente... à la maison !

Formule à 5 % d'huiles essentielles.

Formule pour la détente, la relaxation et pour un sommeil apaisé :

- HE Marjolaine à coquille *Origanum majorana* - 20 gouttes
- HE Petit grain bigarade *Citrus aurantium amara* - 15 gouttes
- HE Lavande officinale *Lavandula officinalis* - 10 gouttes
- HE Camomille romaine *Chamaemelum nobile* - 5 gouttes

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml,

ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

En massage du corps entier ou du ventre (massages circulaires doux, dans le sens des aiguilles d'une montre) en fin de journée ou le soir.

Réalisation de votre huile de massage : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis compléter avec une huile végétale de votre choix (macadamia, colza, sésame, calendula, etc.).

- **Limiter l'exposition aux médias**

Il a été montré qu'une exposition médiatique excessive à un événement stressant augmente son impact délétère sur la santé mentale. Utilisez ponctuellement des sources médiatiques fiables et uniquement pour recueillir les informations nécessaires.

- **Respirer et vous relaxer**

Prévoyez dans votre journée de brèves séances de relaxation ou de respiration. Vous pouvez utiliser différentes techniques comme la méditation de pleine conscience ou la cohérence cardiaque.

- **Mettre en place des rituels**

Le corps adore les habitudes. Répéter chaque soir les mêmes gestes – se masser avec un roll-on, diffuser votre huile essentielle

préférée pendant quelques minutes, respirer profondément – envoie un message clair au cerveau : *il est temps de ralentir*. Créer un rituel doux est souvent la clé pour retrouver des nuits régulières, réparatrices et plus longues.

- **Privilégier une activité calme le soir**

Aménagez-vous un temps de transition entre les activités de la journée et celles de la soirée pour bien marquer le passage à un rythme différent : musique calme, lecture, relaxation...



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog <https://naturhessentielle.ch/>