

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2011)

Heft: 30

Rubrik: Le jardin de Jacky

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

JE DORS donc je suis

Les troubles du sommeil constituent un cauchemar pour beaucoup d'entre nous. Heureusement, Dame Nature nous offre des armes comme le bigaradier, l'aubépine et le miel d'oranger pour retrouver de douces nuits.



Jean-Jacques
Descamps

Phyto-
thérapeute

Respecter un rythme de sommeil régulier est, sans aucun doute, une des bases de garantie de qualité de vie. Encore faudrait-il pouvoir s'endormir comme on l'entend et trouver un repos salvateur dans les bras de Morphée. Malgré la bonne volonté, ce n'est malheureusement pas donné à tous.

S'il est «normal», voire même banal, aujourd'hui, de ne pas trouver aisément le sommeil, lorsqu'on se sent perturbé ou tracassé par des soucis divers, que le lendemain nous réserve un événement source de stress et d'angoisse, il n'est toutefois pas acceptable de souffrir au quotidien des troubles divers affectant le repos.

Véritable réparateur nocturne de notre organisme, lorsqu'il est sain, le sommeil permet, entre autres fonc-

Yuri Arcurs



La qualité de vie dépend beaucoup de celle de votre sommeil. L'enjeu est donc de taille.

tions vitales, la régénération de nos cellules, il renforce nos défenses, il économise notre énergie, remet notre horloge biologique à l'heure et régule

notre appétit. Altéré, le repos ne permet plus d'assurer ces fonctions, nos défenses immunitaires diminuent et l'organisme tout entier en souffre.

CHASSEZ LA MAUVAISE HUMEUR

Parmi les responsables de cette altération, l'insomnie, tout d'abord, apparaît comme une évidence. Ses causes sont naturellement très diverses, nous ne pourrions pas avancer de généralité, tant les insomniaques présentent des raisons diverses à leur incapacité à trouver le sommeil. Les conséquences du manque de sommeil permettent par contre de rassembler les personnes qui en souffrent en un groupe homogène: ils se plaignent pour la plus grande majorité, et en toute évidence, de fatigue chronique et de l'altération de leur humeur. Cela ayant évidemment des répercussions sur la qualité de leur vie sociale, familiale et professionnelle. Le meilleur médecin, c'est la nature car elle guérit sept malades sur dix et ne dit jamais du mal de ses confrères... C'est durant la journée que

vous mettrez toutes les chances de votre côté pour trouver un sommeil rapide et réparateur.

NOS CONSEILS

- ◆ Eviter la consommation excessive de boissons comme le café, le thé, l'alcool et les sodas.
- ◆ Plusieurs fois par jour laisser sous la langue un bouton de bigaradier bio durant une vingtaine de minutes (ne pas sucer ni croquer).
- ◆ Après le repas du soir, préparer une infusion en versant deux décis d'eau bouillante sur cinq boutons de bigaradier bio. Laisser infuser deux minutes, puis filtrer et rajouter 20 gouttes d'actiplante d'aubépine avant de sucer avec du miel d'oranger. Boire chaud ou froid.