

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 58  
  
**Rubrik:** Votre phramacien

### **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:** 18.02.2026

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



# «Je fais des insomnies toutes les nuits»

«Pourtant, je m'endors facilement. Mais après, je me réveille plusieurs fois durant la nuit et le matin, je suis épuisée!» Lily, Pully (VD)



**Alfredo Garcia**  
Pharmacie  
Gamma  
Lausanne

Il faut toujours voir la personne dans son ensemble. Si celle-ci a de temps en temps une insomnie, on peut imaginer différentes causes comme l'influence de la lune ou un enfant qui dort mal et qui réveille ses parents. Rien de grave.

Mais si les troubles du sommeil sont chroniques, on cherche à savoir d'abord à quelle heure ils surviennent. Selon un des principes fondamentaux de la médecine chinoise, les organes sont en effet en relation avec les différents moments de la journée. Si l'on prend l'exemple de quelqu'un qui se réveille toujours entre une et trois heures du matin, c'est probablement le foie qui travaille. On voit par exemple que la langue est souvent chargée, blanche. Le patient peut souffrir également de maux de tête et de troubles digestifs. Toutes ces indications confortent l'hypothèse du foie. Dans ce cas, nous allons lui suggérer de drainer cet organe avec des plantes, via la phytothérapie, l'aromathérapie. Le radis noir, le curcuma, l'artichaut, le desmodium ou le char-don entrent dans ces compositions.

Cela dit, toujours avec cet exemple du foie, il importe aussi de connaître les habitudes alimentaires de la personne. C'est clair, si elle mange tous les soirs vers 21 h 30 - 22 h, la digestion commencera vers minuit et le foie sera en plein travail entre 1 h et 3 h du matin. Là, la seule solution consiste à avancer l'heure du repas.

## Un autre ennemi de taille

Le stress, bien sûr. C'est une grande cause d'insomnie chronique aujourd'hui chez la plupart d'entre nous. Dans ce cas, on peut agir différemment. Quand le corps cumule toute une journée du stress, il est difficile de lui dire: maintenant tu dors et tu te ralentis. Normalement, un certain temps est nécessaire.

En regard de la tension accumulée toute la journée, il ne faut pas attendre le soir pour agir. En fait, c'est au cours de ladite journée que les plantes peuvent vous aider, par le biais de teintures-mères\* ou d'oligo-éléments comme le cobalt, le magnésium, le phosphore, le lithium ou le zinc. C'est avec cette base de substances que nous fabriquons différentes préparations qui empêchent l'accumulation de stress et favorisent la détente.



Et puis il importe aussi de bien respirer. L'oxygénation du corps est un grand moyen de détente. Le yoga, c'est bien, mais on n'en fait qu'une ou deux heures par semaine. Il existe plusieurs techniques simples, à réaliser plusieurs minutes par jour, pour bien respirer et ainsi arriver à se détendre. Un exemple: on inspire par une narine en fermant la deuxième avec le doigt, puis on expire par l'autre narine selon le même principe.

\* Une teinture-mère est un extrait de plante fraîche ou sèche obtenu par macération de cette dernière dans de l'alcool et de l'eau. Ce procédé permet la conservation optimale des principes actifs de chaque plante.