

# Votre phramacien

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 58

PDF erstellt am: **26.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# «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 charbon 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.