



SOMMEIL NON RÉPARATEUR

De quoi s'agit-il ?

Le sommeil non réparateur est un trouble où l'on dort suffisamment longtemps mais où l'on se réveille sans se sentir reposé. Contrairement à l'insomnie où l'on peine à s'endormir, ici c'est la qualité du sommeil qui est en cause.

Les signes sont : fatigue au réveil malgré 7 à 9 heures de sommeil, difficulté à se concentrer, somnolence dans la journée, sensation de n'avoir jamais vraiment dormi.

Les causes principales : le stress qui maintient le cerveau en alerte même la nuit, les déséquilibres en neurotransmetteurs (GABA, sérotonine), le dérèglement de l'horloge biologique par les écrans ou les horaires irréguliers, et les carences en magnésium, fer ou vitamines B.

Ce que la science en dit

Le GABA : le frein naturel du cerveau

Le GABA est le principal neurotransmetteur qui calme le système nerveux. Il agit comme un frein en réduisant l'activité des neurones, ce qui favorise la détente et le sommeil.

Les recherches récentes montrent que les personnes souffrant de troubles du sommeil ont des niveaux de GABA plus bas. Une supplémentation peut améliorer significativement la qualité du sommeil en aidant le cerveau à ralentir son activité nocturne.

Le tryptophane : la source de la sérotonine

Le tryptophane est un acide aminé essentiel que notre corps ne peut pas fabriquer. Il doit provenir de l'alimentation ou de la supplémentation. Dans le cerveau, il se transforme en sérotonine, puis en mélatonine.

Une méta-analyse de 2022 montre que le tryptophane réduit significativement le temps d'éveil après l'endormissement. Les personnes qui manquent de tryptophane dans leur alimentation ont plus de risques de souffrir de problèmes de sommeil.

La valériane : la plante du sommeil profond

La valériane est utilisée depuis plus de 2000 ans en Europe pour favoriser le sommeil. Les recherches modernes confirment son efficacité : une méta-analyse de 2020 portant sur près de 7000 participants montre qu'elle améliore la qualité du sommeil.

Elle agit en augmentant les niveaux de GABA dans le cerveau. Ses composés actifs, les acides valéréniques, renforcent l'action calmante naturelle du système nerveux.

La passiflore : l'alliée contre l'anxiété nocturne

La passiflore est reconnue pour ses propriétés apaisantes et anxiolytiques. Des études récentes de 2024 montrent qu'elle réduit significativement le stress et augmente le temps total de sommeil.

Elle agit sur le système GABAergique et les voies de la sérotonine. Ses flavonoïdes modulent les neurotransmetteurs impliqués dans le sommeil et l'anxiété.

La mélatonine : le signal de l'obscurité

La mélatonine n'est pas vraiment une pilule pour dormir. C'est avant tout une hormone qui synchronise notre horloge biologique avec le cycle jour-nuit. Elle signale au corps qu'il fait sombre et qu'il est temps de se préparer au repos.

Les recherches montrent qu'elle est particulièrement efficace pour les personnes dont le rythme circadien est perturbé : décalage horaire, travail de nuit, exposition excessive aux écrans le soir. Elle aide à rétablir un cycle régulier.

Ce que la tradition rapporte

La valériane était déjà mentionnée par les médecins de l'Antiquité romaine comme Galien et Dioscoride. Au Moyen Âge, elle était cultivée dans les jardins monastiques pour ses vertus apaisantes.

La passiflore était utilisée depuis des siècles par les peuples d'Amérique du Sud. Les missionnaires espagnols l'ont rapportée en Europe au 16ème siècle où elle a été rapidement intégrée à la pharmacopée pour le sommeil et l'anxiété.

Le tryptophane a toujours fait partie de l'alimentation humaine à travers les viandes, poissons et légumineuses. Les traditions culinaires de nombreuses cultures incluent naturellement des aliments riches en tryptophane le soir.

Ce que l'on en attend

Un sommeil de qualité permet :

- La restauration physique : réparation des tissus, régénération cellulaire
- La régulation cognitive : consolidation de la mémoire, clarté mentale
- L'équilibre émotionnel : meilleure gestion du stress, stabilité de l'humeur
- La vitalité : énergie stable dans la journée, absence de fatigue

L'utilisation de GABA, tryptophane, valériane, passiflore et mélatonine vise à :

- Faciliter l'endormissement en réduisant l'hypervigilance
- Améliorer la profondeur et la continuité du sommeil
- Synchroniser les rythmes circadiens perturbés
- Réduire les réveils nocturnes
- Favoriser un réveil reposé avec sensation de récupération

Les précautions

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes
- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans sans avis médical
- Prudence avec médicaments sédatifs, anxiolytiques ou hypnotiques
- La mélatonine peut interagir avec anticoagulants et immunosuppresseurs
- Éviter de conduire dans les heures suivant la prise
- Arrêter 2 semaines avant une intervention chirurgicale
- Consulter si troubles persistants au-delà de 3 semaines

Important

Les informations présentées dans ce document sont issues de publications scientifiques et de la tradition, mais ne constituent pas un avis médical. Une supplémentation doit toujours s'envisager dans le cadre d'une **alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain**. En cas de pathologie chronique, de traitement médicamenteux ou de doute, il est recommandé de demander l'avis d'un **médecin ou d'un professionnel de santé qualifié**.

Bibliographie

Hoch CC, Petry J, Griesbaum L, et al. 1,8-cineole (eucalyptol): A versatile phytochemical with therapeutic applications across multiple diseases. Biomed Pharmacother. 2023;167:115467.

<https://doi.org/10.1016/j.biopha.2023.115467>

Xiang T, Liao JW, Cai YX, et al. Impairment of GABA inhibition in insomnia disorders. Front Psychiatry. 2023;14:1134434.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1134434>

Sutanto CN, Loh WW, Kim JE. The impact of tryptophan supplementation on sleep quality. Nutr Rev. 2022;80(2):306-316.

<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab027>

Shinjyo N, Waddell G, Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems. J Evid Based Integr Med. 2020;25:2515690X20967323.
<https://doi.org/10.1177/2515690X20967323>

Zisapel N. New perspectives on melatonin in human sleep. Br J Pharmacol. 2018;175(16):3190-3199.
<https://doi.org/10.1111/bph.14116>

Geoffroy PA, et al. Melatonergic agents influence sleep-wake rhythms. Neuropsychopharmacology. 2022;47(6):1170-1182.
<https://doi.org/10.1038/s41386-022-01278-5>

Harit MK, Mundhe N, Tamoli S Sr, Pawar V, Bhapkar V, Kolhe G, Mahadik S, Kulkarni A, Agarwal A. Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study of Passiflora incarnata in Participants With Stress and Sleep Problems. Cureus. 2024 Mar 20;16(3):e56530. doi: 10.7759/cureus.56530. PMID: 38646244; PMCID: PMC11026993.

