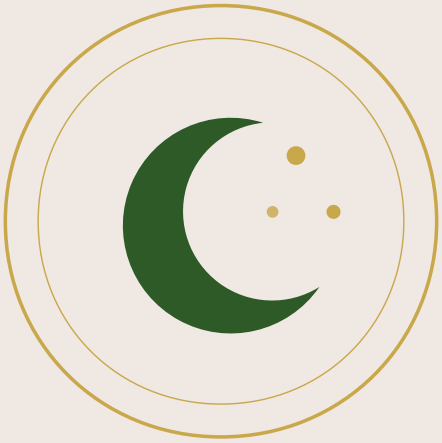
INFINIE SANTÉ · GUIDE PRATIQUE



Le sommeil *au naturel*

Endormissement, réveils nocturnes, stress du soir : retrouver des nuits réparatrices

Comprendre le sommeil · Les insomnies · Hygiène et assiette · Précautions · Programme 21 jours · Sélection de produits

www.infinie-sante.com

Sommaire

Introduction 3

01 Comprendre le sommeil 4

02 Les visages de l'insomnie 6

03 Les fondations d'un bon sommeil 8

04 L'assiette du sommeil 10

05 Les alliés naturels du sommeil 12

06 Bien choisir selon son profil 15

07 Précautions 17

08 La sélection Infinie Santé 19

Programme 21 jours 23

Conclusion 25

Sources et mentions 26

Introduction

Un bon sommeil ne se commande pas : il se prépare, dès le matin, par la lumière, le rythme et quelques habitudes simples.

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Ce temps n'a rien de perdu : pendant la nuit, le corps récupère, le cerveau trie et consolide les souvenirs de la journée, l'humeur se rééquilibre. Une seule mauvaise nuit se ressent dès le lendemain ; des semaines de nuits courtes ou hachées pèsent sur l'énergie, la concentration et le moral.

En France, une personne sur trois se plaint de son sommeil, et environ **13 %** des adultes présentent des signes d'**insomnie chronique**. Les causes sont multiples : stress, écrans, horaires irréguliers, café trop tardif, chambre trop chaude, changements hormonaux, douleurs. La bonne nouvelle, c'est que la plupart des leviers sont à notre portée.

Ce guide a trois objectifs :

- **Comprendre** comment fonctionne le sommeil : les cycles, l'horloge biologique, la mélatonine.
- **Agir** sur ce qui favorise l'endormissement et la qualité des nuits : la lumière, le rythme, la chambre, l'assiette, la détente.
- **Choisir** les compléments les plus adaptés à votre profil, parmi la sélection sommeil d'Infinie Santé.

> **Important.** Ce guide est informatif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien. Une insomnie qui dure plus de trois mois, des ronflements avec pauses respiratoires, une somnolence importante dans la journée, des jambes agitées le soir ou une baisse durable du moral justifient une consultation. Les compléments alimentaires ne sont pas des médicaments : ils ne préviennent ni ne soignent aucune maladie. N'arrêtez jamais seul un traitement prescrit pour le sommeil, et demandez conseil avant d'associer un complément à un somnifère, un anxiolytique ou un antidépresseur.

CHAPITRE 01

Comprendre le sommeil

Le sommeil n'est pas un long tunnel uniforme : c'est une succession de cycles, réglée par une horloge interne d'une grande précision.

Une nuit, quatre à six cycles

Une nuit se compose de **4 à 6 cycles** d'environ **90 minutes**. Chaque cycle enchaîne plusieurs stades :

- **Le sommeil léger** : la transition entre veille et sommeil. On se réveille facilement, on peut avoir l'impression de ne pas dormir.
- **Le sommeil lent profond** : le plus réparateur pour le corps. La respiration ralentit, les muscles se relâchent, l'hormone de croissance est sécrétée. Il domine en début de nuit.
- **Le sommeil paradoxal** : le sommeil des rêves. Le cerveau est très actif, le corps immobile. Il participe à la mémoire et à l'équilibre émotionnel, et domine en fin de nuit.

Entre deux cycles, de **brefs réveils** sont normaux : on ne s'en souvient généralement pas. Ils deviennent gênants quand le stress, la chaleur ou une envie d'uriner empêchent de se rendormir.

Le chemin vers le sommeil



une nuit enchaîne 4 à 6 cycles d'environ 90 minutes

Le sommeil se prépare dès le matin : la lumière du jour règle l'horloge qui déclenchera la mélatonine le soir.

Deux mécanismes qui s'accordent

1. **L'horloge biologique.** Située dans le cerveau, elle règle un rythme d'environ 24 heures. La **lumière du matin** la remet à l'heure chaque jour. Le soir, quand la lumière baisse, elle commande la sécrétion de **mélatonine**, l'hormone qui signale au corps que la nuit commence.
2. **La pression de sommeil.** Plus on reste éveillé longtemps, plus une substance appelée **adénosine** s'accumule dans le cerveau et pousse au sommeil. La **caféine** bloque justement l'effet de l'adénosine : c'est pourquoi un café tardif retarde l'endormissement.

On s'endort facilement quand ces deux signaux coïncident : il fait nuit pour l'horloge, et la journée a été assez longue et active.

7 h 32 C'est le temps de sommeil moyen, sur 24 heures, des adultes de 18 à 79 ans en France (Santé publique France, 2024). Plus d'un adulte sur cinq dort moins de 6 heures par nuit.

De quoi a-t-on besoin ?

La plupart des adultes ont besoin de **7 à 9 heures** de sommeil. Les besoins varient d'une personne à l'autre : il existe des petits et des gros dormeurs. Le bon repère n'est pas un chiffre, mais la **forme dans la journée** : se réveiller sans trop de difficulté et ne pas lutter contre le sommeil pendant la journée.

Avec l'âge, le sommeil devient plus léger et plus fragmenté, et l'heure d'endormissement avance. Ce n'est pas forcément une insomnie : c'est une évolution normale, qu'il faut prendre en compte avant de s'inquiéter.

CHAPITRE 02

Les visages de l'insomnie

Mal dormir peut prendre plusieurs formes ; bien identifier la sienne permet de choisir les bons leviers.

Trois grands profils

Profil	Ce que l'on vit	Pistes principales
Endormissement difficile	Plus de 30 minutes pour s'endormir, l'esprit qui tourne	Lumière le matin, rituel du soir, écrans coupés, mélatonine ponctuelle
Réveils nocturnes	Réveils au milieu de la nuit, difficulté à se rendormir	Chambre fraîche, alcool et dîner allégés, gestion du stress, magnésium, plantes
Réveil trop précoce	Réveil 1 à 2 heures trop tôt, sans pouvoir se rendormir	Lumière en fin de journée, exposition au jour, attention au moral

Passagère ou chronique ?

- **L'insomnie passagère** dure quelques jours à quelques semaines. Elle suit souvent un événement : stress, deuil, déménagement, examen, décalage horaire. Elle disparaît en général avec sa cause.
- **L'insomnie chronique** se définit par des difficultés de sommeil au moins **3 nuits par semaine** pendant au moins **3 mois**, avec un retentissement dans la journée (fatigue, irritabilité, difficultés de concentration). Elle mérite un avis médical.

Les causes fréquentes

- **Le stress et les ruminations** : la première cause d'insomnie passagère.
- **Les rythmes irréguliers** : coucher tardif le week-end, travail posté, grasses matinées.
- **Les écrans et la lumière du soir**, qui retardent l'horloge et maintiennent le cerveau en éveil.
- **Les excitants** : café, thé, sodas, boissons énergisantes, nicotine.
- **L'alcool**, qui aide à s'endormir mais fragmente la seconde partie de la nuit.
- **Les changements hormonaux** : cycle, grossesse, et surtout ménopause avec les bouffées de chaleur.
- **Les douleurs**, les envies d'uriner la nuit, certains médicaments.

Quand consulter

Parlez-en à votre médecin si : vous ronflez fort avec des pauses respiratoires ou des réveils en sursaut (signes possibles d'**apnées du sommeil**) ; vous ressentez le soir des impatiences dans les jambes qui obligent à bouger ; vous vous endormez dans la journée de façon incontrôlable, notamment au volant ; le moral est durablement bas ou l'anxiété envahissante ; l'insomnie dure depuis plus de trois mois.

Le sommeil au fil de la vie

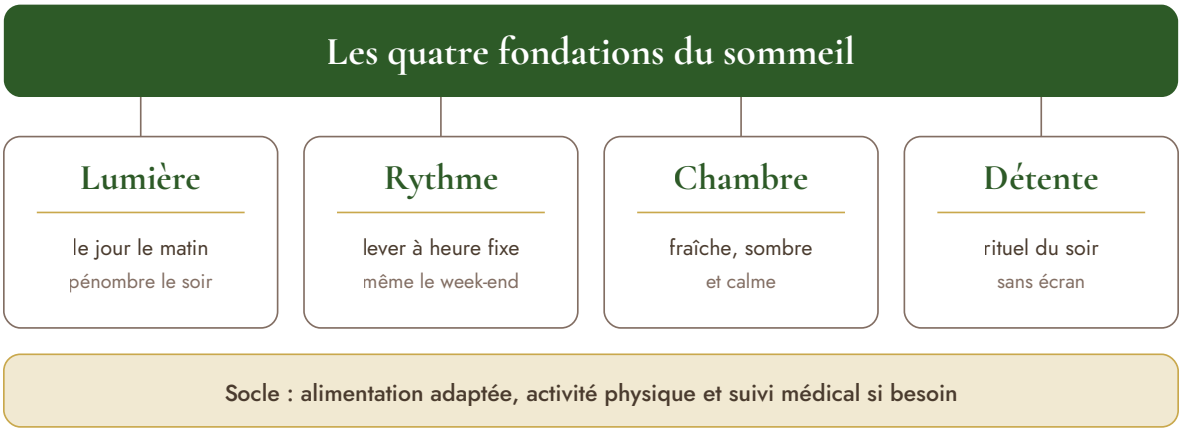
Période	Ce qui change	Le bon réflexe
Adolescence	L'horloge se décale naturellement vers le soir	Écrans coupés tôt, lumière le matin, pas de mélatonine sans avis médical
Vie active	Stress, horaires, écrans, enfants en bas âge	Rituel du soir, lever régulier, siestes courtes
Grossesse	Inconfort, envies d'uriner, réveils	Parlez-en à la sage-femme ; pas de mélatonine ni de plantes sédatives sans avis
Ménopause	Bouffées de chaleur, réveils nocturnes	Chambre fraîche, vêtements légers, guide « Équilibre féminin et ménopause »
Après 60 ans	Sommeil plus léger, coucher et réveil plus précoces	Lumière en fin d'après-midi, activité physique, éviter les longues siestes

À retenir : un sommeil plus court ou plus léger n'est pas forcément une insomnie. Ce qui compte, c'est la forme dans la journée.

CHAPITRE 03

Les fondations d'un bon sommeil

Avant tout complément, quelques habitudes font la plus grande différence : elles sont la base de toute approche du sommeil.



Les compléments alimentaires viennent en appui ; les compléments viennent en appui de ces fondations, jamais à leur place.

La lumière, chef d'orchestre de l'horloge

- **Le matin** : sortez prendre la lumière du jour dans l'heure qui suit le lever, au moins 20 à 30 minutes. Même par temps gris, la lumière extérieure est bien plus intense que celle d'un intérieur.
- **Le soir** : baissez les lumières 1 à 2 heures avant le coucher, privilégiez des lampes chaudes et basses.
- **Les écrans** : coupez-les 1 heure avant le coucher, ou activez au minimum le mode nuit et réduisez la luminosité.

Le rythme : se lever à heure fixe

Le **lever à heure régulière**, y compris le week-end, est le meilleur moyen de stabiliser l'horloge. Une grasse matinée de plus d'une heure décale le rythme comme un petit décalage horaire. Si la nuit a été mauvaise, mieux vaut garder son heure de lever et faire au besoin une **courte sieste** (20 minutes, avant 15 heures).

La chambre

- **Fraîche** : autour de 16 à 19 °C.
- **Sombre** : rideaux occultants ou masque de nuit.
- **Calme** : bouchons d'oreilles si besoin.

- **Réservée au sommeil** : pas de travail ni de séries au lit.

Les techniques qui ont fait leurs preuves

La **thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie** (TCC-I) est le traitement de référence de l'insomnie chronique. Elle repose sur quelques principes que l'on peut commencer à appliquer seul :

1. **Ne se coucher que lorsque l'on a sommeil**, et non parce que c'est l'heure.
2. **Se lever si l'on ne dort pas** au bout d'environ 20 minutes : passer dans une autre pièce, faire une activité calme dans une lumière douce, revenir quand le sommeil revient.
3. **Ne pas rester au lit trop longtemps** : passer 9 heures au lit pour 6 heures de sommeil entretient les nuits morcelées.
4. **Tenir un agenda du sommeil** pendant 2 semaines, pour voir ce qui se passe vraiment.
5. **Calmer les pensées** : noter ses soucis et sa liste du lendemain en début de soirée, pour ne pas les emporter au lit.

Des médecins et psychologues formés, ainsi que des programmes en ligne, proposent la TCC-I complète.

Un rituel du soir

- **Une heure de transition** sans écran : lecture, musique douce, étirements, bain tiède.
- **La respiration lente** : inspirer 4 secondes, expirer 6 secondes, pendant 5 minutes. La cohérence cardiaque (6 respirations par minute) est simple à pratiquer.
- **Une tisane** de tilleul, de verveine, de camomille ou de mélisse.
- **Le même enchaînement** chaque soir : le cerveau apprend à associer ces gestes au sommeil.

Le mouvement

L'activité physique régulière améliore la profondeur du sommeil. Bougez de préférence en journée ; évitez seulement le sport intense dans les 2 à 3 heures qui précèdent le coucher.

CHAPITRE 04

L'assiette du sommeil

Ce que l'on mange et boit, et surtout quand, influence directement la qualité de la nuit.

Les grands principes

- **Le dîner** : ni trop copieux, ni trop tardif, idéalement 2 à 3 heures avant le coucher. Un repas trop riche ou trop gras complique la digestion et réchauffe le corps.
- **Les glucides complexes** au dîner (riz, pâtes complètes, légumineuses, patate douce) favorisent l'entrée du **tryptophane** dans le cerveau, l'acide aminé à partir duquel l'organisme fabrique la sérotonine puis la mélatonine.
- **Les protéines** apportent le tryptophane : œufs, volaille, poisson, produits laitiers, légumineuses, graines de courge.
- **Le magnésium** se trouve dans les oléagineux, le chocolat noir, les céréales complètes, les légumes verts, certaines eaux minérales.

Les excitants et l'alcool

Boisson	Effet sur le sommeil	Conseil
Café	La caféine reste active plusieurs heures (demi-vie d'environ 5 heures)	Pas de café après 14 heures si vous êtes sensible
Thé, maté, sodas au cola	Contiennent aussi de la caféine ou de la théine	Préférer les tisanes l'après-midi
Boissons énergisantes	Très riches en caféine	À éviter
Alcool	Aide à s'endormir mais fragmente la seconde partie de la nuit	Le limiter, surtout le soir
Grand verre d'eau au coucher	Favorise les réveils pour uriner	Bien s'hydrater dans la journée, moins le soir

Une journée type pour mieux dormir

Moment	Dans l'assiette ou la tasse
Petit-déjeuner	Protéines (œuf, fromage blanc), pain complet, fruit
Midi	Repas complet, café si besoin avant 14 heures
Goûter	Une poignée d'amandes, un carré de chocolat noir, une banane

Moment	Dans l'assiette ou la tasse
Dîner	Légumes, glucides complexes, protéines légères (poisson, œufs, légumineuses)
Soirée	Tisane de tilleul, verveine, camomille ou mélisse

Les tisanes du soir

Plante	Usage traditionnel	Préparation
Tilleul	Détente, endormissement	1 cuillère à café de bractées, infuser 10 minutes
Verveine odorante	Digestion et détente du soir	1 cuillère à café de feuilles, infuser 5 à 10 minutes
Camomille	Apaisement, confort digestif	1 cuillère à café de fleurs, infuser 5 minutes
Mélisse	Nervosité, digestion	1 cuillère à café de feuilles, infuser 10 minutes
Passiflore	Esprit qui tourne	1 cuillère à café, infuser 10 minutes

Buvez la tisane au moins une heure avant le coucher, pour éviter les réveils nocturnes pour uriner.

CHAPITRE 05

Les alliés naturels du sommeil

Plantes, nutriments et bourgeons peuvent accompagner l'endormissement et la détente, à condition de bien les choisir selon son profil.

Les allégations ci-dessous respectent la réglementation européenne : seuls la **mélatonine**, le **magnésium** et la **vitamine B6** disposent d'allégations de santé autorisées. Pour les plantes, on parle d'**usage traditionnel**.

La mélatonine, l'hormone de la nuit

- **Ce que dit la réglementation** : la mélatonine contribue à **réduire le temps d'endormissement** (effet obtenu avec 1 mg pris peu avant le coucher) et à **atténuer la sensation de décalage horaire** (effet obtenu avec au moins 0,5 mg pris le jour du départ et les premiers jours suivant l'arrivée, peu avant le coucher).
- **En France** : les compléments doivent apporter **moins de 2 mg par jour**.
- **Pour qui** : les difficultés d'endormissement ponctuelles, le décalage horaire, les rythmes décalés.
- **Précautions** : usage ponctuel ; voir le chapitre 7.

Le magnésium et la vitamine B6, le duo de la fatigue nerveuse

- **Ce que dit la réglementation** : le magnésium et la vitamine B6 contribuent à **réduire la fatigue**, au **fonctionnement normal du système nerveux** et à des **fonctions psychologiques normales**.
- **Les formes** : bisglycinate, glycinate, acétyl-taurinate ou citrate sont généralement mieux tolérées que l'oxyde de magnésium.
- **En pratique** : en cure d'un à trois mois, plutôt au dîner ou le soir.
- **Précautions** : avis médical en cas d'insuffisance rénale ; à distance de certains médicaments (antibiotiques, traitements de la thyroïde ou de l'ostéoporose).

Les plantes de l'endormissement

- **Valériane** (Valeriana officinalis) : traditionnellement utilisée pour favoriser l'endormissement et la qualité du sommeil.
- **Passiflore** (Passiflora incarnata) : traditionnellement utilisée pour la détente et le sommeil, notamment quand l'esprit tourne.
- **Eschscholtzia** ou pavot de Californie (Eschscholzia californica) : traditionnellement utilisé pour l'endormissement et les réveils nocturnes.
- **Précautions** : peuvent renforcer l'effet des somnifères, anxiolytiques et de l'alcool ; prudence au volant.

Les plantes de la détente

- **Mélisse**, **tilleul**, **camomille** (matricaire) : traditionnellement utilisés pour la détente et le confort digestif du soir, en tisane ou en complément.
- **Aubépine** (Crataegus) : traditionnellement utilisée pour la nervosité et le confort cardiaque lié au stress.
- **Précautions** : aubépine, avis du cardiologue en cas de traitement cardiaque.

La L-théanine et le safran, pour l'esprit apaisé

- **L-théanine** : acide aminé du thé vert, utilisé pour la relaxation sans somnolence, souvent associé à la mélatonine ou à la valériane.
- **Safran** (Crocus sativus) : traditionnellement utilisé pour l'équilibre émotionnel et la sérénité.
- **Griffonia** (Griffonia simplicifolia) : graine riche en 5-HTP, précurseur de la sérotonine.
- **Précautions** : griffonia et safran, **jamais avec un antidépresseur** ou un traitement sérotoninergique sans avis médical ; pas pendant la grossesse.

Les adaptogènes du stress

- **Ashwagandha** (Withania somnifera) : plante ayurvédique traditionnellement utilisée pour la gestion du stress et la sérénité.
- **Reishi** (Ganoderma lucidum) : champignon traditionnellement utilisé en Asie pour la sérénité, volontiers pris le soir.
- **Précautions** : ashwagandha déconseillée pendant la grossesse et en cas de traitement de la thyroïde ; reishi, avis médical en cas d'anticoagulant.

Les bourgeons du sommeil

- **Tilleul** (Tilia tomentosa) : le bourgeon de référence de la détente et de l'endormissement en gemmothérapie.
- **Figuier** (Ficus carica) : traditionnellement utilisé pour le stress qui « se loge dans le ventre ».
- **Aubépine** : en complexe avec les deux précédents dans Gemmosommeil.
- **Avantage** : la gamme Aquagemm existe **sans alcool**.

Les huiles essentielles de la détente

- **Lavande vraie** (Lavandula angustifolia), **petit grain bigarade**, **mandarine** : traditionnellement utilisées en diffusion ou en massage pour la détente du soir.
- **En pratique** : 2 gouttes sur un mouchoir près de l'oreiller, ou en diffusion 15 minutes avant le coucher, dans une chambre aérée.
- **Précautions** : déconseillées pendant la grossesse, l'allaitement, chez le jeune enfant, l'asthmatique et l'épileptique ; ne pas avaler sans avis d'un professionnel.

Bon à savoir : les compléments du sommeil agissent mieux quand ils s'inscrivent dans un rituel régulier. Pris au hasard, tard dans la nuit, ils perdent beaucoup de leur intérêt.

CHAPITRE 06

Bien choisir selon son profil

Il n'existe pas de complément « universel » pour le sommeil : le bon choix dépend de la façon dont vous dormez mal.

Quatre questions pour s'orienter

1 **Quand ?**
à l'endormissement, la nuit, ou trop tôt le matin

2 **Pourquoi ?**
stress, rythme décalé, fatigue nerveuse, moral

3 **Depuis quand ?**
quelques jours, ou plus de 3 mois : consultez

4 **Avec quoi ?**
traitement en cours, grossesse : demandez conseil

Quel actif pour quel besoin ?

Besoin	Actifs à privilégier	Moment de prise
Endormissement difficile	Mélatonine (moins de 2 mg), valériane, passiflore, L-théanine	30 minutes avant le coucher
Décalage horaire, horaires décalés	Mélatonine, de façon ponctuelle	Peu avant le coucher, à l'heure locale
Réveils nocturnes	Eschscholtzia, tilleul, magnésium, aubépine	Au coucher
Stress, esprit qui tourne	Ashwagandha, reishi, figuier, magnésium, L-théanine	En fin de journée ou le soir
Fatigue nerveuse	Magnésium et vitamine B6	Au dîner, en cure
Moral et sommeil	Safran, griffonia	Selon la notice ; avis si traitement
Bouffées de chaleur nocturnes	Voir le guide « Équilibre féminin et ménopause »	

Les gages de qualité

- **Les dosages affichés** par dose journalière, et non seulement « par gélule ».
- **La forme du magnésium** et la quantité de magnésium élément.
- **Les extraits standardisés** pour les plantes (titrage en principes actifs).
- **La quantité de mélatonine**, inférieure à 2 mg par jour.
- **Une posologie claire** et cohérente entre l'étiquette et la notice.

Une approche progressive

1. **Commencez par les fondations** du chapitre 3 pendant 1 à 2 semaines.
2. **Ajoutez un seul complément** adapté à votre profil.
3. **Évaluez au bout de 2 à 3 semaines** avec votre agenda du sommeil.
4. **Ajustez** si besoin, sans multiplier les produits sédatifs.

Votre agenda du sommeil

Remplissez-le chaque matin pendant 2 semaines ; il vous aidera à choisir et à évaluer, et sera précieux si vous consultez.

Jour	Coucher	Endormi vers	Réveils	Lever	Forme (0-10)
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

CHAPITRE 07

Précautions

Les produits naturels du sommeil agissent sur le système nerveux : ils demandent les mêmes précautions de bon sens que n'importe quel actif.

> **Ne les associez pas sans avis médical** à un somnifère, un anxiolytique, un antidépresseur, un antiépileptique ou un antihistaminique sédatif. **Ne conduisez pas** si vous vous sentez somnolent après la prise. **Évitez l'alcool** avec les plantes sédatives et la mélatonine.

La mélatonine : les recommandations de l'Anses

Dans son avis de 2018, l'Anses **déconseille** les compléments à base de mélatonine :

- aux femmes **enceintes ou allaitantes** ;
- aux **enfants et adolescents** ;
- aux personnes souffrant de **maladies inflammatoires ou auto-immunes** ;
- aux personnes devant rester **très vigilantes** (conduite, machines).

Elle recommande un **avis médical** en cas d'**épilepsie**, d'**asthme**, de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité, et pour toute personne suivant un **traitement médicamenteux**. Elle conseille un usage **ponctuel**.

Les précautions propres à chaque actif

Actif	Précaution
Valériane, passiflore, eschscholtzia	Renforcent les sédatifs et l'alcool ; prudence au volant ; pas pendant la grossesse
Griffonia (5-HTP), safran	Jamais avec un antidépresseur ou un traitement sérotoninergique sans avis médical ; pas pendant la grossesse
Ashwagandha	Pas pendant la grossesse et l'allaitement, ni en cas de traitement de la thyroïde ; avis si traitement de la tension ou du sommeil
Aubépine	Avis du cardiologue en cas de traitement cardiaque ou antihypertenseur
Reishi	Avis médical en cas d'anticoagulant ou de tension basse ; arrêt avant une chirurgie
Magnésium	Avis médical en cas d'insuffisance rénale ; 2 heures d'écart avec certains médicaments

Actif	Précaution
Ginseng, réglisse (formules de tradition chinoise)	Avis médical en cas d'hypertension, de diabète ou d'anticoagulant ; ginseng plutôt le matin
Macérats de bourgeons classiques	Contiennent de l'alcool : préférer Aquagemm si besoin

Les bons réflexes

- **Un seul nouveau produit à la fois**, pour observer ses effets.
- **Des cures limitées** dans le temps, avec des pauses.
- **Pas d'escalade** : si un produit ne suffit pas, n'en ajoutez pas trois autres, parlez-en à un professionnel.
- **Ne remplacez jamais** un traitement prescrit, et n'arrêtez pas brutalement un somnifère sans accompagnement médical.

Si vous prenez déjà un somnifère

Les somnifères et anxiolytiques de la famille des benzodiazépines et apparentés sont prévus pour des durées courtes. Leur arrêt doit être **progressif** et **accompagné par le médecin**, sur plusieurs semaines. Les approches naturelles et les habitudes de ce guide peuvent accompagner ce sevrage, mais toujours en accord avec votre médecin, qui reste votre interlocuteur principal.

CHAPITRE 08

La sélection Infinie Santé

Mélatonine, magnésium, plantes, bourgeons et champignons : voici une sélection par profil dans la catégorie Sommeil et insomnies. Cliquez sur un nom pour ouvrir sa fiche sur infinie-sante.com.

Lisez toujours la notice et respectez la dose journalière recommandée. Commencez par un seul produit, adapté à votre profil.

01 Endormissement difficile

Plus de 30 minutes pour s'endormir, l'esprit qui tourne, décalage horaire.

VERYNATURA
MÉLATONINE VÉGÉTALE
1,9 mg de mélatonine par gélule
Réduit le temps d'endormissement
Voir la fiche →

PERFECT HEALTH
DOUCE NUIT
Valériane, L-théanine, mélatonine
Une formule complète du soir
Voir la fiche →

ACTIVA
BIEN-ÊTRE SOMMEIL
Eschscholtzia, passiflore, mélisse, tilleul
Six plantes et du tryptophane
Voir la fiche →

Conseil 30 minutes avant le coucher, de façon ponctuelle pour la mélatonine. Pas de mélatonine pendant la grossesse, l'allaitement, chez l'enfant ou en cas de maladie auto-immune.

02 Stress du soir et esprit agité

Difficulté à décrocher, tensions de la journée qui empêchent le sommeil.

BIOGEMM
GEMMOSTRESS SPRAY
Figuier, tilleul, sapin, 15 ml
1 à 2 pulvérisations sous la langue
Voir la fiche →

BIOGEMM
GEMMO STRESS AQUAGEMM
Bourgeons de la sérénité, sans alcool
Pour les personnes qui évitent l'alcool
Voir la fiche →

HEXA3
ASHWA SHODEN
Ashwagandha Shoden, 160 mg
L'adaptogène de la gestion du stress
Voir la fiche →

MGD NATURE
AUBÉPINE BIO
Sommités fleuries et baies bio
La plante de la nervosité
Voir la fiche →

Conseil Ashwagandha : pas pendant la grossesse ni en cas de traitement de la thyroïde. Aubépine : avis du cardiologue si traitement cardiaque.

03 Fatigue nerveuse et magnésium

Fatigue, nervosité, crampes, période chargée : le magnésium contribue à réduire la fatigue.

PLANTICINAL
ACÉTYL-TAURINATE DE MAGNÉSIUM
ATA Mg, 116 mg de magnésium pour 3 gél.
Une forme associée à la taurine, le soir
Voir la fiche →

PROHERBES
MAGNÉSIUM BISGLYCINATE
300 mg de magnésium pour 4 gél.
Bisglycinate chélaté TRAACS
Voir la fiche →

NÉO-NAT
NÉO MAG B6 TAURINE
Bisglycinate, vitamine B6, taurine
Magnésium et B6, existe en 60 gél.
Voir la fiche →

EFFIPLEX
MAG-PLEX
Glycinate de magnésium
Une forme douce pour l'intestin
Voir la fiche →

LIFESPAN+
MAGNÉSIUM + 7 COMPLEXES & B6
Sept formes de magnésium et B6
Une formule multi-sources
Voir la fiche →

LT LABO
MAGNÉSIUM 3 SOURCES
Trois formes de magnésium
Pour le système nerveux
Voir la fiche →

Conseil Au dîner ou le soir, en cure d'1 à 3 mois. Avis médical en cas d'insuffisance rénale ; 2 heures d'écart avec antibiotiques et traitements de la thyroïde.

04 Les bourgeons du sommeil

Une approche douce de gemmothérapie, avec des versions sans alcool.

BIOGEMM
GEMMOSOMMEIL
Tilleul, figuier, aubépine
Le complexe du soir, 30 ml
Voir la fiche →

BIOGEMM
GEMMO SOMMEIL AQUAGEMM
Version sans alcool, 50 ml
Pour les personnes qui évitent l'alcool
Voir la fiche →

BIOGEMM
TILLEUL AQUAGEMM
Tilia tomentosa, sans alcool
Le bourgeon de référence de la détente
Voir la fiche →

BIOGEMM
FIGUIER
Ficus carica, 30 ml
Le stress qui se loge dans le ventre
Voir la fiche →

BIOGEMM
FIGUIER AQUAGEMM
Ficus carica, sans alcool
Version 50 ml sans alcool
Voir la fiche →

Conseil Le soir, 30 minutes avant le coucher, en cure de 3 semaines suivies d'1 semaine de pause.

05 Moral et sommeil

Nuits agitées et humeur en berne, fatigue mentale.

THERAPINOV
GRIFFONIA SAFRAN
5-HTP 50 mg et safran 30 mg par gélule
Pour la sérénité et l'humeur
Voir la fiche →

CALEBASSE
GUI PI TANG
Formule de tradition chinoise
Jujubier, longane, astragale, poria
Voir la fiche →

Conseil Griffonia et safran : jamais avec un antidépresseur sans avis médical. Gui Pi Tang contient du ginseng et de la réglisse : avis en cas d'hypertension, de diabète ou d'anticoagulant.

06 Les champignons de la sérénité

La mycothérapie au service de la détente du soir.

MYCOLIFE

REISHI Basic

Reishi bio, 100 ml

Le champignon de la sérénité

Voir la fiche →

MYCOLIFE

REISHI Forte

Reishi bio concentré, 150 ml

Pour une cure plus soutenue

Voir la fiche →

MYCOLIFE

RELAX+ Formule

Reishi, shiitake, maitake, crinière de lion

Quatre champignons pour la détente

Voir la fiche →

Conseil Le reishi se prend volontiers le soir. Avis médical en cas d'anticoagulant ou de tension basse, et arrêt 2 semaines avant une chirurgie.

Les bons réflexes pour une cure

- **Durée** : 3 à 4 semaines pour évaluer, puis une pause ; la mélatonine reste d'un usage ponctuel.
- **Régularité** : à heure fixe, dans le cadre d'un rituel du soir.
- **Simplicité** : un produit à la fois, deux au maximum.
- **Prudence** : avis médical en cas de grossesse, d'allaitement, de traitement en cours ou de maladie chronique. Un complément ne remplace jamais un traitement prescrit. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Pour aller plus loin : toute la catégorie Sommeil et insomnies sur infinie-sante.com, ainsi que les guides « La gemmothérapie au naturel » et « La mycothérapie au naturel ».

Programme 21 jours

Trois semaines pour remettre son horloge à l'heure, apaiser ses soirées et consolider ses nuits.

Semaine 1 — Remettre l'horloge à l'heure

- [ ] Commencer un agenda du sommeil : heure de coucher, d'endormissement estimée, réveils, lever, forme du jour.
- [ ] Fixer une heure de lever identique tous les jours, week-end compris.
- [ ] Sortir 20 à 30 minutes à la lumière du jour le matin.
- [ ] Pas de café ni de thé après 14 heures.
- [ ] Rafraîchir et assombrir la chambre.
- [ ] Ne se coucher que lorsque l'on a sommeil.

Semaine 2 — Apaiser les soirées

- [ ] Couper les écrans 1 heure avant le coucher.
- [ ] Installer un rituel du soir de 30 à 60 minutes.
- [ ] Pratiquer 5 minutes de respiration lente avant de se coucher.
- [ ] Noter ses soucis et sa liste du lendemain en début de soirée.
- [ ] Dîner léger, 2 à 3 heures avant le coucher.
- [ ] Débuter, si besoin, le complément adapté à son profil (chapitre 8).

Semaine 3 — Consolider

- [ ] Se lever si l'on ne dort pas au bout de 20 minutes, revenir quand le sommeil revient.
- [ ] Bouger au moins 30 minutes par jour, de préférence le matin ou l'après-midi.
- [ ] Limiter l'alcool, surtout en soirée.
- [ ] Garder la sieste courte, avant 15 heures.
- [ ] Relire son agenda et comparer avec la première semaine.
- [ ] Prendre rendez-vous avec son médecin si les difficultés persistent.

Le bilan du 21e jour

Notez de 0 à 10, avant de commencer puis au 21e jour :

Critère	Jour 1	Jour 21
Facilité d'endormissement		
Nombre de réveils nocturnes		
Sensation de sommeil réparateur		
Énergie dans la journée		
Sérénité le soir		

Le sommeil change progressivement : gardez vos nouvelles habitudes plusieurs semaines pour qu'elles deviennent naturelles.

Conclusion

Bien dormir est moins une question de volonté que de rythme : un corps qui sait quand vient la nuit s'endort plus facilement.

Levez-vous	à heure fixe, tous les jours, même après une mauvaise nuit.
Prenez la lumière	le matin, et baissez-la le soir, écrans compris.
Ralentissez	le soir avec un rituel calme et la respiration lente.
Allégez	le dîner, le café après 14 heures et l'alcool.
Consultez	si l'insomnie dure plus de 3 mois ou si vous ronflez fort.

Les compléments du sommeil sont des aides ponctuelles : ils accompagnent une hygiène de vie, mais ne la remplacent pas. Si les difficultés durent, un médecin peut rechercher une cause précise et proposer une prise en charge adaptée, dont la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie.

L'équipe Infinie Santé reste à votre écoute pour vous aider à choisir les produits adaptés à vos besoins, sur infinie-sante.com, par téléphone au 03 51 00 17 83 ou à contact@infinie-sante.com.

Sources et mentions

- Santé publique France — Sommeil : données
- Vidal — Compléments alimentaires de mélatonine : l'Anses met en garde (avis de 2018)
- Que Choisir — Les TCC efficaces contre l'insomnie
- Règlement (UE) n° 432/2012 relatif aux allégations de santé autorisées (mélatonine, magnésium, vitamine B6)
- Fiches produits, infinie-sante.com

Mentions : document édité par Infinie Santé (SAS TRILOBA), 10 rue de Châtillon, 51500 Sacy. Informations à caractère général, ne constituant pas un avis médical. Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.