



Santé

Beauté

Vie pratique

Recettes

Vidéos

Autres

Recherche

OK

Votre parcours sur Grands-mères : [Remèdes de grands-mères, Astuces et Recettes](#) > [Santé](#) > [Maux du quotidien](#) > [Sommeil](#) > [Sommeil solutions naturelles](#)

## Retrouver le sommeil avec des solutions naturelles



Parce que tout le monde n'a pas la chance de bénéficier naturellement d'un sommeil de qualité, Daniele Festy, experte en huiles essentielles, nous offre ses astuces et petites recettes pour recharger les batteries de manière efficace.

### Petit rituel du soir, bonsoir

Pour vous endormir plus facilement, vous pouvez reproduire chaque soir un même geste. De cette manière, vous envoyez un signal à votre organisme. Vous pouvez lire un roman, écouter de la musique douce, boire une tisane aux plantes (camomille, verveine, oranger), même prendre un bain, mais pas trop chaud, etc.

En revanche, il est important de faire l'impasse sur la télé, tablettes, ordinateurs et téléphones dont la lumière fait baisser le taux de mélatonine.

### Les huiles essentielles, idéales pour rejoindre les bras de Morphée

Daniele Fetsy a plusieurs astuces :

- 2 granules de coffea crud en 9 CH favorisent l'endormissement.
- Diffusez de l'huile essentielle de lavande officinale, d'orange douce ou de mandarine dans la chambre 10 minutes avant le coucher.
- 3 ou 4 inspirations profondes à même le flacon d'huile essentielle de camomille, ou en déposer 3 gouttes sur l'oreiller.

### L'homéopathie également au service des réveils nocturnes

L'insomnie prend parfois la forme de réveils nocturnes.

Recommandation : trois granules d'arsenicum album en posologie 9 CH à

A découvrir

TOP VIDEOS



Fabriquer son nettoyant multi-usages au citron



Couperose : 3 traitements naturels



3 recettes naturelles pour prendre soins de ses pieds

A découvrir

Rejoignez notre communauté !



Grands-Mères

1 545 549 mentions J'aime

J'aime cette Page

Partager

A découvrir

avaler avant le coucher. Des massages à base d'huiles essentielles – ciblés sur le plexus solaire et la plante des pieds – ont des vertus très apaisantes.

Préparation : 3 ml d'[huile essentielle de lavande](#), 1ml de petit grain bigaradier et 1 ml d'[ylang-ylang](#) dans un flacon.

### Stop aux somnifères

Vous pouvez tout-à-fait substituer les somnifères classiques par une cure à base de gélules naturelles pour ainsi amorcer un sevrage.

Les pharmacies fabriquent ce cocktail sur demande à base d'huiles essentielles de basilic exotique (10mg), de petit grain bigaradier (10mg), de mandarine (10mg), de marjolaine des jardins (10 mg) et de verveine citronnée (10mg).

Recommandation : une gélule à 18 heures puis une seconde au coucher pendant les dix premiers jours puis une seule au coucher les 20 jours qui suivent.

### Ni thé ni café après 16 heures

L'alimentation et les fatigues physique et intellectuelle peuvent avoir un effet dévastateur sur le sommeil.

- Évitez les boissons stimulantes comme le café, le thé et les sodas caféinés après 16 heures.
- Mangez léger le soir vous permet aussi de vous endormir plus facilement.

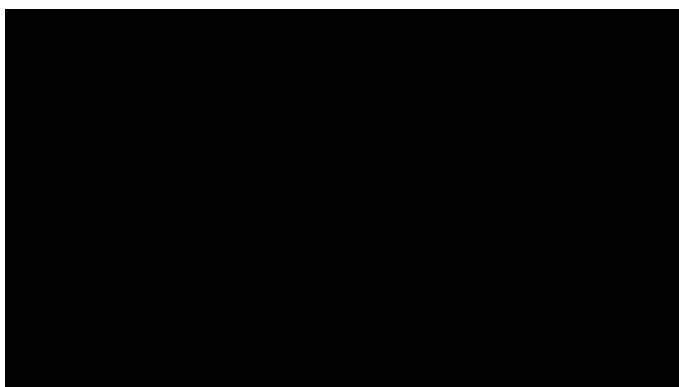
→ Autres conseil utile de notre experte : ne débutez pas votre nuit sur le canapé devant la télé. Il s'agirait de s'écouter : dès les premiers bâillements, on se couche !



7 astuces maison pour éviter de gratter ses piqûres de moustique



Regarder des vidéos sur le même sujet :



**Remèdes pour retrouver un sommeil réparateur**

Des solutions naturelles pour traiter une mycose aux pieds

5 solutions naturelles pour renforcer son organisme

Solutions naturelles contre les remontées acides

Video Smart Player invented by Digiteka

PeopleImages - Istock |

**Le site des astuces, recettes et remèdes de grand-mère est**

**Autres astuces, recettes et remèdes avec :** [Dormir](#), [Mieux dormir](#), [Sommeil](#), [Troubles du sommeil](#).

ux sociaux

suivez-nous sur Google+

Suivez nous sur Twitter

suivez-nous sur Facebook

A propos

[Avertissements](#)

[Mentions légales](#)

