

Les meilleurs thés pour améliorer votre sommeil (Insomnie, cauchemar...)

Le [thé est la boisson la plus populaire dans le monde après l'eau](#).

Aux États-Unis seulement, 80% des gens boivent du thé et 50% le font quotidiennement.

Les Américains adorent leur thé.

Il offre des augmentations similaires de la vigilance au café, mais avec moins de [caféine](#), il interfère donc moins avec le sommeil et peut être apprécié plus tard dans la journée que le point de coupure typique de 14 heures pour les buveurs de café.

À moins que votre corps n'ait une réaction vraiment étrange à la caféine, le thé blanc ne vous aidera pas à dormir (sauf dans le cas où vous restez debout toute la nuit une nuit et vous effondrez dans votre lit la nuit suivante). Le thé blanc a la réputation d'être "léger", car il est en fait léger, mais il a un certain poids.

Mais le thé peut-il réellement vous aider à dormir?

Les thés dits «heure du coucher» et «heure du sommeil» fonctionnent-ils vraiment?

Continuez à lire pour le savoir.

Les thés au coucher fonctionnent-ils vraiment?



Les tisanes pour le sommeil et le coucher sont des tisanes sans caféine

Boire du thé avant de se coucher peut soulager beaucoup de gens.

Il y a un aspect calmant à siroter un liquide chaud dans sa tasse préférée avant de s'endormir.

Il peut imiter l'effet d'un bain chaud avant de se coucher.

Même si l'eau du bain ou du thé est chaude, elle finit par vous rafraîchir.

Lorsque votre corps se dessèche et que l'eau supplémentaire s'évapore de votre peau, la baisse correspondante de la température corporelle signale à votre cerveau qu'il est temps de dormir.

Bien sûr, [les thés caféinés](#), tels que le thé noir, le thé blanc et le thé vert caféiné, doivent être évités tard dans la nuit, mais il est prouvé que la consommation de certaines tisanes avant le coucher peut aider à mieux dormir.

Les tisanes pour le sommeil et le coucher sont des tisanes sans caféine, fabriquées à partir des mêmes matières que celles que l'on trouve dans les suppléments pour le sommeil, notamment la racine de valériane.

Ce n'est pas le thé, mais plutôt les ingrédients, qui vous aident à dormir

Cependant, le thé est souvent un moyen beaucoup plus agréable d'ingérer ces ingrédients, et peut être une activité calmante en soi.

Par exemple, des ingrédients comme la racine de valériane sont assez malodorants lorsqu'ils sont pris seuls, et prendre un supplément avec une gorgée d'eau n'est pas une expérience aussi relaxante que de boire une tasse de thé chaud.

En combinant de multiples ingrédients à base de plantes favorisant le sommeil et la lutte contre l'anxiété, les tisanes pour le coucher créent une expérience globale et apaisante qui favorise la somnolence en même temps.

Certains ingrédients des thés du sommeil ont un effet sédatif, comme la camomille ou la valériane, tandis que d'autres, comme la lavande et la mélisse, réduisent le stress et l'anxiété qui affligent les insomniaques.

D'autres encore, comme l'herbe à chat de la famille de la menthe, soulagent l'indigestion afin que le corps puisse se détendre pour dormir.

Bien que beaucoup de ces thés aient un effet léger, voire aucun, l'effet placebo de savoir qu'il s'agit d'un thé pour dormir peut suffire à vous endormir.

Comme pour la plupart des choses, votre réaction au thé dépendra de vos problèmes personnels de sommeil et de vos préférences gustatives, et même de ce que vous avez mangé ou fait d'autre ce jour-là.

Les meilleurs thés pour dormir

Nous passons en revue ci-dessous les meilleurs ingrédients du thé pour le sommeil.

Vous trouverez de nombreux thés pour le sommeil qui contiennent en fait plusieurs de ces ingrédients.

Thé à la camomille



La camomille est une excellente idée pour bien dormir

La camomille est souvent citée comme le meilleur thé pour dormir.

La tisane éternellement populaire a été utilisée pendant des siècles pour conjurer

- l'insomnie
- le stress
- l'anxiété
- et les maux d'estomac.

La camomille a des effets positifs sur les personnes atteintes d'un trouble anxieux généralisé léger à modéré, et elle a également des [qualités antidépressives](#).

Le thé agit comme un tranquillisant doux, relaxant les nerfs et les muscles.

De nombreuses petites études ont montré que la camomille apportait divers bienfaits, bien que les résultats ne soient pas encore concluants en ce qui concerne le sommeil.

Une étude de 2011 a divisé les personnes souffrant d'insomnie en deux groupes : un groupe a pris un placebo tandis que l'autre a pris un extrait de camomille deux fois par jour pendant quatre semaines.

Bien que la camomille n'ait eu aucun effet sur le début, la qualité ou la durée du sommeil, elle a montré une certaine amélioration du fonctionnement pendant la journée.

Cependant, une étude menée en 2005 sur des rats a montré que l'extrait de camomille les aidait à s'endormir beaucoup plus rapidement.

Pourquoi croyons-nous que la camomille aide à faire dormir, alors que nous n'avons pas de preuves concluantes ?

Comme beaucoup de thés de cette liste, la camomille a un effet calmant qui favorise la détente.

Et nous pensons qu'elle nous aide à dormir - c'est peut-être la partie la plus importante de toutes.

La camomille peut provoquer une réaction allergique et devrait être évitée par les femmes enceintes ou toute personne sur le point de subir une opération en raison de ses propriétés fluidifiantes pour le sang.

Pour de meilleurs résultats, faites infuser ce thé sucré et fleuri pendant 10 minutes avant de le boire.

Thé à la valériane



Thé à la valérienne

Alors que la camomille est le thé le plus populaire pour le sommeil, il existe une option plus forte préférée par ceux qui ont vraiment besoin d'aide pour s'endormir: le thé à la valériane.

Contrairement à la camomille, les études ont montré une amélioration modérée des symptômes de l'insomnie chez les buveurs de thé à la valériane.

En tant que puissant sédatif naturel, la racine de valériane est utilisée depuis le deuxième siècle pour aider les gens à s'endormir plus rapidement, réduire les symptômes d'insomnie et d'anxiété et augmenter la qualité globale du sommeil.

Cela fonctionne si bien que certaines personnes l'utilisent au lieu des suppléments de mélatonine .

De plus, le thé à la valériane aide à dormir sans provoquer de nombreux effets secondaires associés à d'autres somnifères courants.

Cependant, la racine de valériane peut devenir addictive ou interférer avec d'autres médicaments, alors consultez votre médecin avant de la prendre.

La valériane prend également quelques jours à quelques semaines pour que l'effet se déclenche. Pour de meilleurs résultats, laissez infuser pendant au moins 5 minutes avant de boire.

Thé vert décaféiné



Le Thé vert décafeine aide à mieux dormir

Le [thé vert](#) est toujours une option saine et sert d'alternative au thé au coucher pour ceux qui n'aiment pas le goût des tisanes.

La version décaféinée contient de la théanine, qui réduit le stress et améliore le sommeil.

Une étude sponsorisée de jeunes hommes dans la vingtaine a révélé que ceux qui prenaient un supplément de L-théanine pur avant de se coucher jouissaient d'une meilleure efficacité du sommeil et d'un état mental plus énergique au réveil.

Cependant, une tasse de thé n'a pas vraiment de quantités suffisantes de théanine pour vous endormir, donc les personnes qui ont vraiment du mal à dormir pourraient vouloir obtenir un supplément de L-théanine pur à la place.

Les autres [avantages du thé vert](#) comprennent une perte de poids potentielle, une augmentation des performances cognitives, un sommeil plus profond, une meilleure digestion et une réduction du risque de cancer et de diabète.

Thé à la lavande



La lavande est utilisée depuis les temps anciens pour favoriser le repos et lutter contre les épisodes d'insomnie

La lavande réduit le stress et l'anxiété, qui comprennent de nombreuses pensées qui empêchent les insomniaques de dormir la nuit.

C'est peut-être l'odeur de lavande qui favorise le sommeil plutôt que de l'ingérer: une étude de 2005 a révélé que sentir l'huile de lavande avant de se coucher augmentait le temps passé dans un sommeil profond et entraînait des sentiments de restauration correspondants et des niveaux d'énergie plus élevés le lendemain matin.

Le [thé à la lavande](#) peut avoir des effets plus forts pour les femmes.

Dans une étude portant sur de nouvelles mères postnatales, les participantes qui ont bu une tasse de thé à la lavande pendant deux semaines avaient des taux de dépression et de fatigue plus faibles, un effet qui a disparu quand elles ont cessé de prendre le thé.

Thé à la mélisse



Les bienfaits de ses feuilles sont éprouvés pour lutter contre le stress, les troubles du sommeil

Dès le Moyen Âge, les insomniaques comptaient sur cette herbe calmante pour réduire le stress, l'anxiété et l'indigestion.

En tant que membre de la famille de la menthe, la mélisse a un goût mentholé mais citronné.

Il y a des thés de mélisse disponibles, ou vous pouvez tremper les feuilles de mélisse dans une tasse d'eau chaude.

Pour de meilleurs résultats réduisant l'insomnie, la mélisse doit être combinée avec d'autres herbes.

Dans une étude, 81% des participants ayant des problèmes de sommeil légers dormaient mieux avec un combo de mélisse et de valériane que ceux qui prenaient un placebo.

La mélisse peut interagir avec les récepteurs GABA de votre cerveau, dont l'activation réduit le stress et aide à induire le sommeil .

Thé à la passiflore



Le Thé à la passiflore est particulièrement bénéfique sur la nervosité et les troubles du sommeil

Le thé à la passiflore est apprécié des personnes aux pensées anxieuses et obsessionnelles. Le thé floral calme l'esprit ainsi que l'estomac, car il soulage également l'indigestion.

La passiflore détend le système nerveux et une étude de 2011 a révélé qu'elle améliore au moins la qualité du sommeil à court terme.

Plus d'ingrédients de thé de sommeil

Les herbes ci-dessus sont les saveurs les plus populaires du thé au coucher.

De nombreux thés somnolents contiennent également un ou plusieurs des ingrédients suivants pour favoriser le sommeil:

- **Thé au millepertuis:** couramment utilisé pour traiter la dépression, le millepertuis peut aider les insomniaques qui souffrent également de dépression comorbide. Comme la mélisse, les chercheurs pensent qu'elle stimule les récepteurs GABA, ce qui déclenche le processus de sommeil.
- **Thé de cataire :** Bien qu'il rend les chats fous, le thé de cataire réduit l'insomnie chez l'homme en induisant une somnolence. Les amateurs de chats buveurs de thé peuvent se lier à l'intérêt commun avec leurs compagnons félins.
- **Thé à la menthe verte:** Cet anti-inflammatoire est souvent ajouté aux thés du sommeil uniquement à des fins de saveur, mais il apaise également l'indigestion et les maux de tête qui peuvent provoquer de l'insomnie.
- **Thé d'écorce de magnolia:** L' écorce de magnolia est utilisée en Asie depuis des siècles pour calmer l'anxiété et les nerfs. Le composé actif magnolol agit comme un sédatif léger.
- **Feuille de tilleul ou thé tilia:** Bien qu'elles soient généralement utilisées comme remède contre le rhume, les fleurs de tilia du tilleul apaisent. L'herbe est un autre sédatif doux .
- **Thé au houblon:** en plus de faire de la bière, les mêmes fleurs femelles ont été utilisées pour réduire le stress et créer la relaxation, offrant une alternative au coucher pour les buveurs de bière.

