

- **Place de la PHYTOTHERAPIE :**

Valériane, l'eschscholtzia californica, la passiflore, la mélisse, le tilleul, l'aubépine, le millepertuis, la fleur d'oranger, la marjolaine, la lavande, le houblon (famille du Cannabis), huile de Chanvre...

Rituels du sommeil, transition vers la « décompression, le lâcher prise », signaux de sommeil

- **Place de l'AROMATHERAPIE; Huiles essentielles**

(Voie orale, cutanée ou diffusion)

Action sédative, contiennent :

- des **citral**s (verveine citronnée ou litsée citronnée),
- du **linalol** qui agit sur les mêmes récepteurs du système nerveux central que les anxiolytiques (petit grain bigarade ou lavande fine),
- des **dérivés azotés** (petit grain mandarinier, clémentinier),
- des **esters monoterpéniques** (géranium rosat, ylang-ylang),
- du **limonène** (agrumes orange, bergamote, mandarine...),

Les huiles essentielles suivantes peuvent également être utilisées :

- Huile Essentielle de ravintsara « feuille bonne à tout »
- Huile Essentielle de lavande (action sur le Syndrome Jambe Sans Repos (SJSR)...))
- Huile Essentielle de camomille romaine
- Huile Essentielle de basilic

