



Camomille et sommeil

Etude

Adib-Hajbaghery M et al. The effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people : a clinical trial. Complementary therapies in Medicine, Dec 2017, 35 : 109-114.

Résumé

La prise d'un extrait de camomille pendant 28 jours a amélioré la qualité du sommeil de personnes âgées.

La camomille (*Matricaria recutita*) est une plante médicinale dont l'usage est connu depuis des siècles en tisanes pour soulager l'anxiété et l'insomnie. L'étude de ses principes actifs a montré que ses propriétés anxiolytiques seraient dues à la présence d'un flavonoïde, apigénine. En effet, l'apigénine se lie aux récepteurs des sites des benzodiazépines sur le GABA, un neurotransmetteur inhibiteur régulateur de l'anxiété.

Dans cette étude, soixante personnes âgées d'environ 70 ans vivant en Iran dans une maison de retraite ont été réparties en deux groupes et ont reçu pendant vingt-huit jours 200 mg deux fois par jour d'un extrait de camomille ou un placebo. La qualité de leur sommeil a été évaluée juste avant le début de l'étude puis deux semaines après et juste après la fin.

Avant le début de l'étude la qualité du sommeil des participants était mauvaise dans les deux groupes. A la fin de l'étude, elle a été améliorée de façon significative dans le groupe qui a reçu l'extrait de camomille, la qualité du sommeil était bien meilleure que dans le groupe placebo. Cependant, la supplémentation en camomille n'a pas allongé la durée de sommeil. Cela peut être dû au temps d'intervention relativement court.

Des études complémentaires seraient à mettre en place pour explorer plus amplement les capacités des extraits de camomille.