

Ashwagandha, insomnie et anxiété

Etude

Langade D et al., Efficacy and safety of ashwagandha (Withania somnifera root extract in insomnia and anxiety: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. Cureus 2019, 11(9) : e5797.



Résumé

La prise d'un extrait de racine d'ashwagandha a réduit le temps d'endormissement et la qualité du sommeil de personnes souffrant d'anxiété et d'insomnie.

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) est une plante que l'on trouve en Inde et dans d'autres pays d'Asie. Sa racine est l'un des toniques les plus réputés de la médecine ayurvédique, qui aide l'organisme à répondre aux situations de stress.

Un sommeil de mauvaise qualité a un impact sur notre corps beaucoup plus important qu'une simple fatigue, affectant notre endurance, contribuant à la prise de poids, entraînant une augmentation des rides. Des études récentes ont mis en évidence qu'il peut représenter un risque accru de maladies cardiovasculaires, d'obésité ou de diabète, de processus inflammatoires, voire même de cancer. L'insomnie est caractérisée par une durée moyenne d'endormissement supérieure à 30 mn, des éveils nocturnes de plus de 30 mn et une durée totale de sommeil inférieure à 6h30.

L'anxiété peut avoir un impact important sur la qualité du sommeil, voire provoquer des insomnies.

Une étude a évalué l'impact d'une supplémentation en extrait de racines d'ashwagandha sur des personnes souffrant d'anxiété et d'insomnie. Soixante personnes, âgées de 18 à 60 ans sont enrôlées dans cette étude randomisée, en double aveugle et contrôlée contre placebo. Elles reçoivent deux fois par jour pendant 10 semaines 300 mg d'un extrait de racine d'ashwagandha ou un placebo.

Les résultats montrent que la prise d'extrait de racines d'ashwagandha a des effets bénéfiques sur différents paramètres du sommeil. En particulier, elle réduit la période d'endormissement et augmente la durée du sommeil. La qualité et l'efficacité du sommeil sont améliorées. De plus, les scores d'une échelle d'évaluation de l'anxiété sont diminués, montrant une réduction de l'anxiété.

Une étude de plus longue durée devra être réalisée pour comprendre les effets sur le long terme de la prise d'extrait de racines d'ashwagandha par des personnes souffrant d'anxiété et d'insomnie.