Les propriétés et les bienfaits des tisanes :

Les tisanes sédatives et/ou digestives sont recommandées, environ une heure avant de s'endormir. Elles favorisent le sommeil en apaisant le corps, voire en facilitant la digestion. Les unes ont des **effets soporifiques**, d'autres sont propices à la **relaxation,** certaines sont **calmantes et digestives** ou il en existe encore qui atténuent les **problèmes respiratoires** empêchant de bien dormir.

Effets / **Plantes**	**sédatif**	**relaxant**	**digestif**	**décongestionnant respiratoire**
Anis	X			
Aubépine		X		
Badiane (ou anis étoilé)	X			
Ballote	X			
Feuilles de basilic		X		
Camomille		X		
Feuilles de capucine				X
Pétales de coquelicot				X

Eau de fleur d'oranger (à petite dose)		X		
Houblon	X			
Laitue	X			
Marjolaine	X			
Mélisse	X		X	
Passiflore (ou fleur de la passion)	X			
Reine-des-prés (ou spirée)		X		
Romarin			X	
Thym				X
Tilleul (à petite dose)		X		
Valériane	X			
Verveine		X	X	