



«Les troubles du sommeil peuvent pour la plupart être surmontés.»

Quand le sommeil n'est pas de tout repos...

Les insomniaques, qui recourent aux somnifères, sont légion. Et s'il existait d'autres solutions que la pharmacopée pour s'abandonner aux bras de Morphée? La psychothérapeute Michèle Freud nous prodigue quelques conseils.

Dans son dernier ouvrage, la psychothérapeute Michèle Freud propose à celles et ceux pour qui les nuits sont des cauchemars – un tiers des Suisses environ! – de se réconcilier avec le sommeil sans médicaments ni comptage de moutons.

«Ces troubles peuvent être, pour la plupart, surmontés», nous a-t-elle précisé. Comment? Via notamment ces quelques recettes pas miracle, mais

pleines de bon sens qu'elle a accepté de nous livrer...

→ Etes-vous petit ou grand dormeur

«Connaître ses besoins et savoir quelle est la durée de sommeil nécessaire pour être en forme. Les petits dormeurs se contentent de quatre à cinq heures et les grands de neuf à dix heures. La moyenne, elle, se situe entre sept et huit heures. Il

importe aussi d'obéir aux signaux du sommeil: bâillements, tête et paupières lourdes, impression de «piquer du nez», picotements dans les yeux, engourdissement du corps, sensation de frilosité.»

→ Calme et volupté dans la chambre à coucher

«Dans la chambre à coucher, créer un environnement calme et apaisant où il fait bon dormir. Elle ne doit être ni trop

ERROR: undefined
OFFENDING COMMAND: get

STACK:

/0
-dictionary-
1