



Se réconcilier avec le sommeil



Nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'insomnie et à en subir les conséquences physiques et psychiques : fatigue, déprime, irritabilité, problèmes d'attention et de mémoire, peau abîmée... Heureusement, ces troubles du sommeil peuvent très souvent être soignés et guéris sans

prise de médicaments. Dans un langage clair et accessible, Michèle Freud décrit les différents troubles du sommeil et leurs causes, puis nous propose des « outils » de réflexion et des exercices de sophrologie permettant notamment de vaincre l'insomnie et de lutter contre les réveils nocturnes.

18 € - Éditions Albin Michel