



## **Bien dormir c'est malin**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Bien dormir c'est malin

*Nathalie Ferron*

**Bien dormir c'est malin** Nathalie Ferron

Titre: Bien dormir, c'est malin : Les techniques naturelles et les astuces pratiques pour retrouver le sommeil durablement - Auteur: Nathalie Ferron - Editeur: Leduc.s éditions - ISBN: 9782848996233 - Date Parution: 22 mai 2013 - Format: 110 x 178 mm - Pages: 192 - Etat: Occasion Bon Etat - - Vous trouvez difficilement le sommeil ? Vous avez des « coups de mou » dans la journée ? Avant de vous précipiter sur des somnifères (ou pour vous aider à vous en passer...), appliquez les nombreux conseils de ce livre pour prendre de bonnes habitudes ! - Grâce à ce petit guide très concret, vous pourrez : - Faire le point sur votre situation : est-ce vraiment de l'insomnie ? Comparez votre cas aux symptômes des troubles reconnus et mesurez la qualité de votre sommeil. - Adopter des habitudes qui changent tout (sport, alimentation, mais aussi choix de la literie ou aménagement de la chambre) et choisir des remèdes naturels efficaces (huiles essentielles, fleurs de Bach, homéopathie...). - Trouver des solutions quel que soit votre profil : femme enceinte, grand voyageur, horaires décalés... À chacun ses bons conseils ! - Récupérer en un week-end ou en un mois avec un programme précis pour repartir du bon pied. - **RETROUVEZ ENFIN LE SOMMEIL ET POUR LONGTEMPS !** - - Nathalie Ferron est journaliste santé/bien-être pour de nombreux magazines. Passionnée par les médecines douces et la méditation, elle a déjà écrit Transformer sa vie par la méditation (Presses du Châtelet).

 [Télécharger Bien dormir c'est malin ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bien dormir c'est malin ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Bien dormir c'est malin** Nathalie Ferron

---

192 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Ah, le doux plaisir de se prélasser bien au chaud sous la couette le dimanche matin (surtout l'hiver lorsqu'il fait froid !). Et si vous n'avez pas fermé l'oeil de la semaine, ce moment est encore plus salvateur. Mais l'idée de ce livre, c'est justement que vous retrouviez un sommeil paisible, réparateur... mais pas seulement le dimanche matin ! Vous allez voir, c'est possible !

Pourquoi ce livre ?

Nous n'en avons pas vraiment conscience et pourtant nous passons un tiers de notre vie à dormir ! Si le sommeil est garant d'une bonne santé physique et mentale, nombreux sont ceux et celles qui ne profitent pas de nuits réparatrices dans les bras de Morphée. Ainsi, près de 30 % des Français dorment moins de 7 heures par nuit, 20 à 30 % se plaignent de troubles du sommeil et 1 Français sur 5 est concerné par l'insomnie chronique, qu'elle soit sévère ou modérée\*. Si nous dormons en moyenne 6 h 58 en semaine et 7 h 50 pendant le week-end, nous sommes nombreux à nous considérer régulièrement en déficit de sommeil. Résultat : près de 120 millions de boîtes de tranquillisants sont vendues chaque année en France ! 18,3 % des Français prennent des médicaments pour dormir (anxiolytiques et somnifères) et la moitié d'entre eux en fait une consommation régulière. Un mauvais sommeil a de nombreuses répercussions : la santé (physique et mentale) et la qualité de vie deviennent plus ou moins profondément perturbées. Qu'est-ce qui nous empêche de bien dormir ? Comment retrouver des nuits sereines ? Astuces naturelles, idées faciles à mettre en pratique, bons réflexes... Pour retrouver des nuits douces et sereines, voici un guide malin à garder précieusement près de votre lit.

Qu'allez-vous y trouver ?

Après un petit rappel concernant la nécessité d'un bon sommeil sur la santé et la qualité de vie, nous ferons le tour des principaux troubles du sommeil existants pour vous aider à faire le point sur votre situation. Nous vous proposerons ensuite une palette de bons réflexes faciles à adopter puis nous verrons au cas par cas (femmes enceintes, bébés, personnes âgées, grands voyageurs...) les conseils les plus adaptés.

Petit rappel avant de commencer : dans un certain nombre de cas, une consultation auprès d'un spécialiste peut s'avérer nécessaire. Ce livre ne saurait donc se substituer à un avis médical. Présentation de l'éditeur  
Vous trouvez difficilement le sommeil ? Vous avez des « coups de mou » dans la journée ? Avant de vous précipiter sur des somnifères (ou pour vous aider à vous en passer...), appliquez les nombreux conseils de ce livre pour prendre de bonnes habitudes !

Grâce à ce petit guide très concret, vous pourrez :

- Faire le point sur votre situation : est-ce vraiment de l'insomnie ? Comparez votre cas aux symptômes des troubles reconnus et mesurez la qualité de votre sommeil.
- Adopter des habitudes qui changent tout (sport, alimentation, mais aussi choix de la literie ou aménagement de la chambre) et choisir des remèdes naturels efficaces (huiles essentielles, fleurs de Bach, homéopathie...).
- Trouver des solutions quel que soit votre profil : femme enceinte, grand voyageur, horaires décalés... À chacun ses bons conseils !
- Récupérer en un week-end ou en un mois avec un programme précis pour repartir du bon pied.

**RETROUVEZ ENFIN LE SOMMEIL ET POUR LONGTEMPS !** Biographie de l'auteur

Nathalie Ferron est journaliste santé/bien-être pour de nombreux magazines. Passionnée par les médecines douces et la méditation, elle a déjà écrit *Transformer sa vie par la méditation* (Presses du Châtelet).

Download and Read Online *Bien dormir c'est malin* Nathalie Ferron #6VKWH8XUBTZ

Lire Bien dormir c'est malin par Nathalie Ferron pour ebook en ligne Bien dormir c'est malin par Nathalie Ferron Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Bien dormir c'est malin par Nathalie Ferron à lire en ligne. Online Bien dormir c'est malin par Nathalie Ferron ebook Téléchargement PDF Bien dormir c'est malin par Nathalie Ferron Doc Bien dormir c'est malin par Nathalie Ferron Mobipocket Bien dormir c'est malin par Nathalie Ferron EPub

**6VKWH8XUBTZ6VKWH8XUBTZ6VKWH8XUBTZ**