



## Devenez l'acteur de votre sommeil

- Nombre de pages : 184
- ISBN : 9791094689172
- Format : 13,5 x 21

- Format ePub : **12,99 €**
- Format Papier : **16,95 €**

Mise en vente en ligne

Mai 2018

Mise en vente en librairie

France : Mai 2018

Belux : Mai 2018

# Dominique Méan

## Devenez l'acteur de votre sommeil

Dans cet ouvrage, le Dr Dominique Méan livre les clés pour recouvrer un sommeil réparateur et paisible. Elle apporte des solutions nouvelles (hors les somnifères), fondées à la fois sur les médecines douces, la diététique et les méthodes de relaxation, aux questions suivantes :

- Comment trouver un sommeil rapide et réparateur
- Comment éviter les réveils à répétition au milieu de la nuit
- Pourquoi se réveille-t-on fatigué
- Quels sont les petits et grands perturbateurs du sommeil
- Que faut-il manger/pas manger, boire/pas boire pour garantir un bon sommeil

Avant tout, vous apprendrez grâce à cet ouvrage à :

- Connaître votre chronotype (êtes-vous un gros dormeur ou un petit dormeur ; un couche-tard ou un lève-tôt)
- Évaluer la qualité de votre sommeil (à partir de questions précises à vous poser)
- Identifier vos troubles du sommeil
- Trouver le remède le plus approprié (à chaque trouble est associée une palette de remèdes naturels)

Le Dr Méan démêle aussi le vrai du faux dans tous les on-dit sur le sommeil, tels que :

- Les heures avant minuit comptent double
- Il faut dormir au moins huit heures par nuit
- Il faut dormir dans une chambre non chauffée

Approche volontairement claire et directe. Trucs et astuces abondent dans ce livre pratique pour recouvrer un sommeil serein.

Dominique Méan est à la fois médecin généraliste, spécialiste de médecine chinoise, acupunctrice et phytothérapeute. En plus de ses consultations, elle donne régulièrement des conférences et des séminaires sur les traitements naturels du sommeil depuis 40 ans. Passionnée aussi de yoga et de danse, Dominique Méan vit à Bruxelles.