

## COMMENT VOULOIR PROFITER DE LA VIE SANS UN BON SOMMEIL

Le sommeil est cependant une si grande coupure avec la vie active qu'il est souvent difficile pour nombre d'entre nous de nous y laisser aller. Les contraintes de notre vie quotidienne créent fréquemment une telle tension que la détente devient problématique.

L'insomnie est une impression de mal dormir, voire de ne pas fermer l'œil de la nuit, avec des difficultés à l'endormissement, des réveils nocturnes : la personne est complètement réveillée, prête à se lever, ou à moitié endormie, ou ouvre les yeux toutes les cinq minutes et voit tourner les aiguilles de son réveil et l'endormissement apparaît enfin quand il faut se lever.

On peut distinguer en outre, plusieurs formes d'insomnie :

Insomnies occasionnelles : nous sommes tous concernés (changement du cadre de vie, stress psychologique) – on les considère banales.

Insomnies chroniques : une prise en charge indispensable et spécialisée

Troubles récurrents : une horloge biologique dérégulée

Fatigue intense : attention aux problèmes respiratoires

Il existe bien sûr beaucoup de méthodes d'accompagnement :

- Les somnifères (les hypnotiques non-benzodiazépines)
  - Les antidépresseurs, qui sont les médicaments les plus fréquemment utilisés pour l'anxiété, peuvent aussi être efficaces pour l'insomnie.
- et puis
- les méthodes douces telles que le yoga, la sophrologie, la relaxation
  - la phytothérapie.

Une petite note de romantisme pour « tomber dans les bras de Morphée » : déposer sous votre oreiller un petit carré de tissu de couleur violette et laisser vous aller tranquillement à vos rêves... en vous disant que la vie est belle !!

### About the Author

Rejoignez-moi sur mon site : [www.insomnie.soyez-zen.fr](http://www.insomnie.soyez-zen.fr)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)