



L'INSTANT BIEN-ÊTRE



Le 17 mars, journée nationale du sommeil

Douce est la nuit avec la méthode Sounder Sleep System

70 % des Français déclarent avoir des troubles du sommeil, d'après Santé publique France. Pour les soulager, il existe plusieurs thérapies dont le Sounder Sleep System (système pour un sommeil profond). Blandine Stintzy, praticienne, nous fait découvrir cette méthode venue des États-Unis. **S. G.**

En quoi cette thérapie nous aide-t-elle à mieux dormir?

Le Sounder Sleep System est efficace contre les insomnies, qu'il s'agisse de difficultés à s'endormir ou de réveils nocturnes. Le principe consiste à se reconnecter à un état d'apaisement tel que l'on arrête de se poser des questions. Ces ruminations mentales qui nous empêchent de dormir peuvent être évitées en orientant notre attention sur notre corps.

Comment atteindre ce stade d'apaisement?

Pour parvenir à cet état, situé entre l'éveil et le sommeil, réalisez de tout petits mouvements: balancements, extensions, flexions, pressions...

Ces gestes s'effectuent sur une respiration lente et profonde, proche

de celle que nous avons lors d'un bon sommeil. L'exercice, guidé par le professeur, est ponctué de pauses et de temps d'observation, nécessaires pour bien être à l'écoute de nos sensations corporelles.

Comment organiser sa pratique?

Pour commencer, mieux vaut prendre des cours. Non seulement vous apprendrez à respirer et à faire les bons gestes, mais vous en saurez plus sur le fonctionnement du sommeil. Vous pourrez ensuite faire les mouvements vous-même, n'importe où et n'importe quand. Deux ou trois séances de 5 minutes par jour suffisent à faire baisser le stress. Résultat, lorsque vous vous couchez, votre taux de cortisol est plus bas, vous êtes plus détendu et vous avez moins de difficultés à vous endormir. Comptez un mois de pratique avant de ressentir les bienfaits de la thérapie.

Sur Youtube: « Apaiser sa respiration vers le sommeil », par Blandine Stintzy. Pour trouver des enseignants: www.soundersleepsystem.org/fr

L'eau, une potion magique!

Selon une étude américaine publiée début 2023, boire 1,5 litre à 2 litres d'eau par jour permet de ralentir le vieillissement et de rester plus longtemps en bonne santé. Les chercheurs ont surveillé le taux de sodium sanguin (qui croît en cas de déshydratation) de 11 000 adultes de plus de 45 ans durant vingt-cinq ans: plus ce taux était élevé, plus cela pouvait provoquer une inflammation à l'origine de certaines maladies (diabète, affections cardiaques et pulmonaires, AVC et même démence). Pour s'en prémunir, c'est facile: avoir un bon apport hydrique quotidien. **I. H.**

Aïe ! mes cervicales

LES SOLUTIONS
AU CAS PAR CAS

POTASSIUM
MÉCONNU ET POURTANT
INDISPENSABLE

ENVIE DE SUCRE ?
Des plantes
à la rescousse

Dossier

**Dégonfler, affiner
et muscler**

NOTRE PROGRAMME
jambes légères !

+ Test: avez-vous une bonne circulation ?

La sophrologie
Mon arme antistress



CE PRINTEMPS
Feng shui, ménage
naturel... Je me sens
bien chez moi



16 pages
pratiques
POUR MIEUX
VIVRE



TRIMESTRIEL

LUXEMBOURG: 5,95 € - SUISSE: 9 CHF - DOM: 5,95 €

M 01703 - 7 - F: 4,95 € - RD

