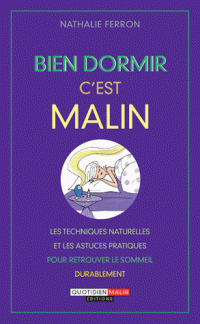
**Bien dormir c’est malin**

**Nathalie Ferron**

Editions Leduc.s

192 pages

9782848996233

6 euros

30 mai 2013

Ce petit ouvrage synthétique a l’avantage de rassembler de manière concise et simple, les **principes du sommeil et ses dysfonctionnements** ponctuels ou chroniques et propose une série de méthodes pour (tenter de) retrouver un sommeil réparateur et tranquille. Plutôt basé sur des **thérapies douces** **et naturelles**, il pourra peut être apporter des solutions, rappeler les bons réflexes en cas de sommeil perturbé mais apprendra peu de choses nouvelles à l’insomniaque chronique, généralement bien renseigné sur ce trouble.

Sachez d’abord que vous n’êtes pas seul à mal dormir puisque **un Français sur cinq souffre** **d’insomnie chronique** et 20 à 30 % se plaignent de mal dormir. Un survol rapide mais utile sur la manière dont fonctionne le sommeil permettra ensuite de mieux l’appréhender et de traiter ensuite ses dysfonctionnements justement, sans oublier de mentionner les bienfaits sur la santé d’un sommeil de qualité.

Les différents troubles du sommeil sont brièvement mentionnés mais l’essentiel des solutions proposées concerne avant tout **l’insomnie**. Outre les conseils basiques (souvent bien connus et respectés par l’insomniaque) sur l’aménagement de la chambre, la literie, le sport, l’alimentation, le respect des rythmes biologiques, etc. ce guide met principalement l’accent sur Les **thérapies cognitives et comportementales,** la relaxation, l’hypnose et recommande également l’aromathérapie, la phytothérapie et l’homéopathie, l’acupuncture et l’ostéopathie, la luminothérapie et s’intéresse aussi à la **mélatonine** chimique, encore peu proposée en Europe mais très répandue aux Etats-Unis.

Sans bannir totalement les traitements médicamenteux, l’ouvrage met en garde contre le phénomène ravageur de dépendance et recommande aux insomniaques chroniques d’entreprendre des examens du sommeil (centres de sommeil) pour mieux adapter ensuite un traitement personnalisé.

Il propose même en fin d’ouvrage un **programme complet sur un mois** pour retrouver le sommeil, assez simple et très progressif, sans succès garanti malheureusement mais à essayer sans risques.

En annexe, une liste d’organismes liés au sommeil et à ses troubles et une courte (trop courte) bibliographie à laquelle j’ajouterai sans hésiter, le livre de **Charles Morin, « Vaincre les ennemis du sommeil »** (Editions de l’Homme).

Cécile Pellerin

**Bien dormir c’est malin, Nathalie Ferron,** Editions Leduc.s**,** 9782848996233

Développement perso