

Accueil > À lire... ou pas > Bien dormir grâce à des remèdes naturels, de Maryline Hourlier

Bien dormir grâce à des remèdes naturels, de Maryline Hourlier

A.G rédigé le 26 février 2018 à 10h47

Article paru dans le journal n° 55



Bien dormir grâce à des remèdes naturels, de Maryline Hourlier

Sommeil

On aurait tort de sous-estimer l'importance du sommeil. D'abord parce que nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir. Ensuite, parce que c'est au cours du repos nocturne que l'organisme reconstitue ses forces. Chacun sait que lorsque le sommeil se détraque, le reste suit. C'est pour venir en aide aux nombreuses personnes souffrant de troubles du sommeil que Maryline Hourlier, spécialiste de phytothérapie, signe ce petit ouvrage clair et synthétique. De l'homéopathie au qi gong en passant par le yoga, la MTC et l'aromathérapie, elle fait le tour des apports des différentes médecines naturelles pour aider ses lecteurs à retrouver le sommeil du juste – sans chimie.

Aller plus loin : [Bien dormir grâce à des remèdes naturels, de Maryline Hourlier, éd. Dauphin, 220 p., 18 €.](#)