

Conseil-Psy: une écoute et un accompagnement permanents

Bien dormir grâce aux remèdes naturels

Actualités



Alcool pendant la grossesse

Une étude de l'Inserm sur le sujet "Grossesse et alcool" publiée le 8 décembre 2010, montre qu'en France, un quart des femmes enceintes continueraient de boire durant leur grossesse.

La consommation d'alcool pendant la grossesse fait

Navigation

[Accueil](#)

[Consultations](#)

[Qui sommes-nous?](#)

[Tarifs](#)

[Aide](#)

[Blog](#)

Espace Client

Nom utilisateur

Mot de passe

[Login](#)

[Perdu votre mot de passe?](#)

Partenaires

[Allo-Medecins.fr](#)

[les-numeros-medicaux.fr](#)

Trouvez un [psychologue](#) près de chez vous sur [Allo-psychologues.fr](#)



Si le sommeil est la clé de notre bien-être, il ressort des enquêtes annuelles que les Français sont toujours plus nombreux à ne pas dormir suffisamment. Maryline Hourlier nous expose l'impact du sommeil sur les fonctions vitales de l'organisme, le mécanisme de l'insomnie, les conséquences de l'apnée du sommeil, de la dépression nerveuse, de l'anxiété et du stress pour envisager les solutions adaptées. Elle répertorie ainsi les traitements médicamenteux, les remèdes naturels (homéopathie, phytothérapie, aromathérapie, gemmothérapie, acupuncture...) et les techniques de relaxation (massage, yoga, sophrologie, Qi Gong...), pour tous les âges et les coordonnées de spécialistes du sommeil. Véritable guide pratique, cet ouvrage explore tous les facteurs qui vous permettront de dormir comme un loir ! Maryline Hourlier, diplômée de la faculté de médecine de Bobigny en aromathérapie et en phytothérapie, diplômée de la faculté de médecine de Pierre et Marie Curie en éducation thérapeutique sur les pathologies chroniques, et diplômée de la faculté de l'Université Paris XII en nutrition et vieillissement, intervient comme consultante auprès de pharmaciens et comme conférencière auprès de grandes entreprises, de professionnels de santé et du grand public.

Consultations

Votre panier est actuellement vide.

Dossiers

[Addictions](#)

[Adolescence](#)

[Bébé & Enfance](#)

[Couple](#)

[Dictionnaire](#)

[Famille](#)

[News](#)

[Seniors](#)

[Sexualité](#)

[Soins](#)

[Travail](#)

Les News par Mail

Entrez votre adresse email:

[Souscrire](#)

