

INSOMNIE ET SOPHROLOGIE

20 % de la population est touchée par les troubles du sommeil ?

Le 1er élément à observer est l'**efficacité du sommeil**. Par efficacité nous entendons la capacité à **reposer l'organisme**.

Cette efficacité se mesure entre le temps de sommeil total et le temps passé au lit une fois la lumière éteinte.

Comment gérer son sommeil ?

Plus le temps nécessaire pour trouver le sommeil s'allonge et plus les périodes d'éveil sont importantes, moins votre sommeil est efficace et réparateur. Et cela, quel que soit votre **besoin de sommeil** !

Il existe **différentes techniques de relaxation pour réduire l'ensemble des facteurs liés à la gestion de votre sommeil** tels que :

- la durée d'endormissement
- le nombre de réveils
- la durée des réveils.

Le sophrologue adapte les séances en fonction de vous et de vos besoins pour viser une complète autonomie.

Dans le cas où vous suivez des traitements pour réduire ces troubles, ne les arrêter pas sans avis médical.

Il suit les indications de votre médecin pour vous accompagner au mieux.