

L'insomnie



Traitements non médicamenteux

Il est recommandé d'utiliser les extraits aqueux (tisanes)

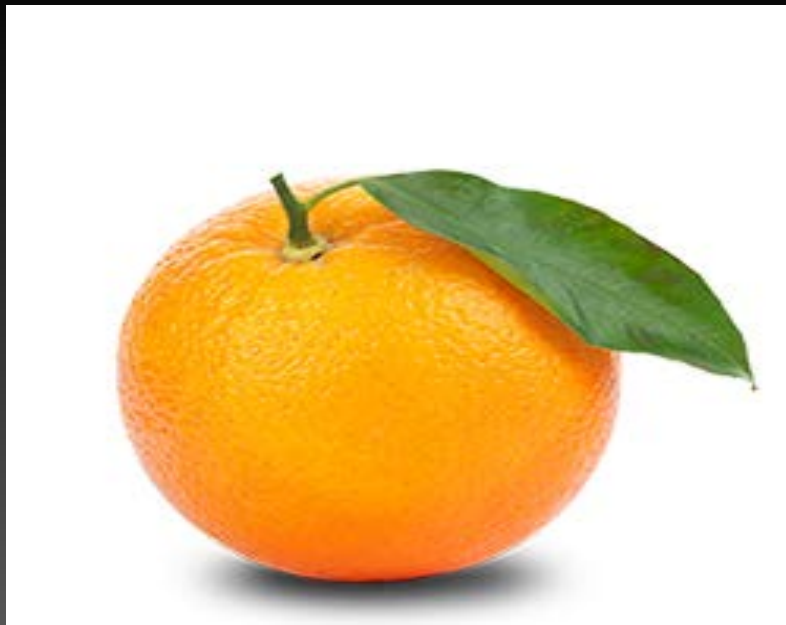


- Il est recommandé d'utiliser les extraits aqueux (tisanes).



- Les plantes telles que le tilleul , la mélisse, l' oranger ou encore la verveine sont utilisées traditionnellement contre l'insomnie.





- Ne regardez pas la tele.



- Ne mangez pas avant dormir.



- La chambre doit être sombre.



Απαρτίδα Νικόλας Σταματάκης

