

ÉPINAL

Mireille Barreau s'attaque aux nuits blanches

Convertie à la sophrologie depuis de nombreuses années, la Golbéenne Mireille Barreau vient de sortir son premier ouvrage, « Destination sommeil », qui met à la portée du grand public nombre de conseils pour lutter contre l'insomnie. Pour retrouver facilement le plaisir de dormir...

Elle a grandi à Golbey où elle a passé toute son enfance avant de sillonner le monde après une formation en section Sport études à Béchamp puis des années dans le marketing et la communication. Convertie à la sophrologie, une technique qu'elle a redécouverte dans les années 2000, la Vosgienne Mireille Barreau se consacre désormais au bien-être et aux pathologies liées au stress et aux troubles du sommeil entre Pa-

ris, où elle a un cabinet, et Marseille, où elle vit. Après avoir vécu en Afrique du Sud puis aux Pays-Bas.

Pour concrétiser des années de travail et d'expérimentation sur le sujet du mieux dormir et de l'insomnie, elle vient de publier un premier ouvrage aux éditions Mardaga. « L'idée était d'évoquer les insomnies et les différentes formes qu'elles peuvent prendre parce que c'est un sujet que je maîtrise, que j'expérimente dans mon cabinet depuis plus de 18 ans ainsi que dans le monde de l'entreprise où j'interviens régulièrement. Le livre est parti d'un constat que beaucoup de gens ont des soucis de sommeil. En tant que sophrologue, j'ai développé différentes techniques qui peuvent servir d'outils pour traiter cette problématique ; des outils que je veux mettre à la portée du

grand public. »

Les effets de la réduction du temps de sommeil

Cette professionnelle des nuits blanches, passionnée par le sujet, a donc conçu cet ouvrage comme une sorte de méthode interactive. On peut ainsi avoir accès à 30 audios et 33 guides du sommeil pour traiter le phénomène en fonction des âges et des situations rencontrées. Il y est aussi question de sensibiliser à un phénomène récent : la tendance actuelle à la réduction du temps de sommeil et ses conséquences sur la santé et nos modes de vie. Il y est donc question des écrans et de nouvelles technologies. Mais aussi des professions qui voient les nuits mises en pièces comme les soignants ou les acteurs du monde de la finance. Un véritable plaidoyer pour le bien dormir



La Vosgienne Mireille Barreau, sophrologue, vient d'écrire un premier ouvrage dédié aux problèmes du sommeil. Photo DR

et un ouvrage pratique avec de vraies solutions personnalisées (avec des tests notamment pour s'évaluer) pour guider le lecteur vers un meilleur équilibre jour-nuit. Sans avoir recours systématiquement ou de manière addictive aux médicaments... « Le somnifère

doit être une béquille », rappelle-t-elle. Pour dire bye-bye aux nuits blanches !

S.L.

« Destination sommeil, en finir avec les insomnies et retrouver le plaisir de dormir ». Éditions Mardaga. Prix : 24,90 €.

LES FORGES Nécrologie

Denis Remy nous a quittés



Denis Remy est décédé brutalement, ce samedi 28 mai, à l'âge de 61 ans, à Viarmes (Val-d'Oise) où il participait à une réunion de famille.

Né le 23 janvier 1961, à Raon-aux-Bois, il épouse Martine Durocq le 6 mai 1989 et de cette union naissent deux fils, Damien et Fabien.

Denis Remy était en retraite depuis le vendredi 1^{er} avril, après avoir mené sa carrière professionnelle depuis 1981, comme électromécanicien, au sein de la société Trane. Très bricoleur, il soignait avec brio sa propriété de la rue du Jardin où la famille s'est installée en 1992. Une maison proche de la nature qui lui permettait de se balader, d'aller aux champignons, à la pêche ou de façonner son lot d'affouages comme ce fut le cas cet hiver.

Très discret et d'une grande modestie, Denis était apprécié dans son quartier pour son sens de l'échange et son aptitude à prêter une oreille attentive à ses interlocuteurs.

Ses obsèques auront lieu **ce vendredi 3 juin, à 10 h, en l'église de Chantaine.**

Nos condoléances.

GIRANCOURT

Le P'tit Campagnard ouvre avec de nouveaux gérants

Après un faux départ, le P'tit Campagnard va ouvrir ses portes ce vendredi 3 juin. Et ça, c'est une bonne nouvelle, d'autant que Stéphane Astien et sa compagne Floriane, les nouveaux gérants, sont bien décidés à donner un nouvel allant à ce lieu de rendez-vous de la commune.

À l'aube de la réouverture, le décor a bien changé, puisque tout a été refait dans les deux salles, avec des couleurs tendance, une décoration chaleureuse et une terrasse qui permettra de profiter pleinement des soirées estivales. « Excepté la cuisine, nous avons tout refait », précisent les nouveaux gérants, dont le sourire sera

également une arme supplémentaire dans la réussite de leur projet.

En ce qui concerne les repas, le P'tit Campagnard proposera « de la cuisine traditionnelle dédiée notamment aux ouvriers des entreprises travaillant sur le secteur », tient à rappeler Stéphane... comme cela était le cas il y a quelques années. Des soirées à thèmes sont également prévues tout au long de l'année.

Reste à souhaiter une belle réussite à Floriane et Stéphane dans leur établissement, ce qui devrait être le cas pour ce couple sympathique et souriant dont le but est de faire de ce lieu « un endroit sympathique et convivial. »



Le P'tit Campagnard, avec Floriane et Stéphane à la tête de l'établissement, va rouvrir ses portes ce vendredi 3 juin.

UXEGNEY

Des conseils pour « Bien vieillir » grâce au passage du bus

Le bus « Bien vieillir » du Conseil départemental des Vosges a fait étape sur la place de la Mairie pour un après-midi d'informations destiné aux seniors avant le grand forum du vendredi 3 juin, organisé pour tout le secteur à la Rotonde de Thon-les-Vosges.

Ce rendez-vous avait été annoncé à tous les Ursiniens de plus de 70 ans, par une opération de tractage dans les boîtes aux lettres, menée par les membres du centre communal d'action sociale.

Durant cet après-midi dédié à l'autonomie, mais surtout au maintien à domicile, Jean-Daniel Boxberger et sa

collègue Rachel Arnould ont accueilli une quinzaine de personnes pour leur présenter quelques aides techniques simples à mettre en œuvre pour aménager leur intérieur et faciliter l'exécution de certaines tâches indispensables dans la vie quotidienne.

Cette action s'adresse généralement aux personnes de plus de 60 ans pour les aider et les conseiller afin de pouvoir rester le plus longtemps possible à domicile dans de bonnes conditions. Le slogan du bus « Bien vieillir » résume fort bien le but recherché : « Aînés, ajoutez vous de belles années ».



Jean-Daniel Boxberger présente des exemples d'aménagements simples à mettre en œuvre dans un logement à deux Ursiniennes.