

Dormez mieux, vivez mieux

Guide pratique pour mieux dormir et en finir avec les insomnies

Disponible en librairie le 21 mai

Retrouvez un sommeil réparateur et transformez votre quotidien !

Et si mieux dormir changeait vraiment tout ?

En un siècle, le temps de sommeil aurait diminué en moyenne de près de deux heures par nuit : un phénomène majeur qui marque notre époque et dont les effets, comparables à ceux de l'insomnie, pèsent durablement sur notre santé et notre équilibre.

Avec *Dormez mieux, vivez mieux*, Mireille Barreau propose une approche complète pour comprendre son sommeil et retrouver des nuits réparatrices.

Cette nouvelle édition enrichie de *Destination Sommeil* (2021), mise à jour et augmentée, offre un véritable 360° sur le sommeil. Elle s'adresse à tous ceux qui dorment mal, qui cherchent des solutions concrètes pour ne plus subir leurs nuits et en devenir des acteurs, sans dépendre des médicaments.

Pensé à la fois comme un guide pratique et un outil d'accompagnement, l'ouvrage permet d'optimiser naturellement son repos et d'approfondir sa compréhension du sommeil. Il s'adresse aussi aux professionnels, en leur proposant plus de trente protocoles et en intégrant les découvertes récentes dans le domaine.

Comprendre son sommeil pour reprendre la main sur cet espace précieux

Pourquoi dort-on mal ? Et surtout, comment retrouver des nuits apaisées ?

Dans *Dormez mieux, vivez mieux*, l'autrice plonge au cœur des mécanismes du sommeil pour en expliquer les rouages et les bienfaits. Elle met en lumière un point souvent méconnu : le sommeil est à la fois un signal d'alerte et un formidable levier de transformation de nos journées.

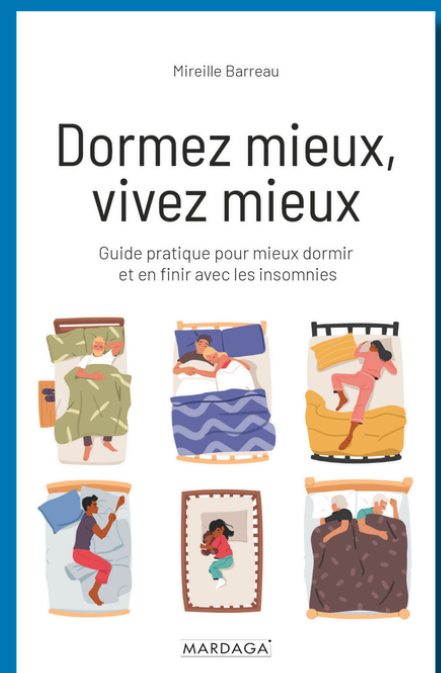
Parution le 21 mai

Autrice : Mireille Barreau

Éditions Mardaga

Format : 14 x 22,5 cm, 461 p.

ISBN : 9782804735876 - Prix : 29,90 €



Une méthode née du terrain

À l'origine de cet ouvrage, une réalité observée en cabinet : de nombreuses personnes, souvent confrontées au stress, au burn-out ou à l'épuisement, partagent un point commun : des troubles du sommeil installés depuis des mois, voire des années.

Pour y répondre, Mireille Barreau a développé en 2008, le programme « Dormez mieux, vivez mieux », conçu pour aider chacun à retrouver des nuits de qualité grâce à une approche non médicamenteuse.

Testée auprès de milliers de participants, cette méthode a permis d'améliorer durablement le sommeil, mais aussi la gestion du stress et la capacité à faire face aux aléas du quotidien.

Une boîte à outils concrète pour agir au quotidien

Mireille Barreau partage son approche composée des techniques de sophrologie qu'elle a adaptées ou créées, et d'exercices de cohérence cardiaque appliqués au sommeil.

Véritable boîte à outils, cette méthode inédite agit à la fois sur les symptômes et sur les causes profondes des troubles de sommeil. Au fil de trente-trois protocoles, l'auteure accompagne le lecteur pas à pas, renvoyant vers des audios de pratique sophrologique (via des QR codes). De plus, afin de lui permettre de comprendre tous les enjeux liés au sommeil, elle éclaire l'évolution du sommeil et de sa perception à travers les âges.

L'objectif : permettre à chacun de retrouver autonomie et sérénité face à ses nuits.

Retrouver le plaisir de dormir

Au-delà des troubles eux-mêmes, c'est souvent la relation au sommeil qui se détériore : peur de ne pas dormir, tension au moment du coucher, appréhension des nuits.

Dormez mieux, vivez mieux propose de réapprendre à faire confiance à son sommeil, à dédramatiser les réveils occasionnels et à reconstruire un rapport apaisé au repos.

Un ouvrage pour celles et ceux qui souffrent d'insomnies, mais aussi pour tous ceux qui souhaitent préserver leur énergie et leur qualité de vie.

“Le sommeil n'est pas une simple variable d'ajustement ni une perte de temps : c'est le pilier fondamental de votre de votre équilibre durable en termes de bonne santé physique et mentale. Il vous permet la performance, la lucidité d'action, la prise de recul mais aussi la joie de vivre votre quotidien.”

Mireille Barreau

UN OUVRAGE ESSENTIEL POUR DIRE ADIEU AUX NUITS DIFFICILES ET SE RÉCONCILIER AVEC SON SOMMEIL.

À PROPOS DE L'AUTRICE

Mireille Barreau exerce depuis 2004 comme sophrologue spécialiste du sommeil. Elle est également membre de la société française de recherche en médecine du sommeil. Conférencière, elle intervient sur le sommeil, la prévention du burn-out et l'optimisation de l'énergie. En 2008, aux Pays-Bas, elle développe l'un des premiers programmes de prévention des troubles du sommeil en entreprise « Dormez mieux, vivez mieux ». Elle réalise des interventions auprès de grands groupes internationaux dans le monde entier, et forme des sophrologues à la spécialité sommeil en France et au Royaume-Uni.



À PROPOS DES ÉDITIONS MARDAGA

Fondées en 1966, les **Éditions Mardaga** ont construit leur renommée dans les domaines de la psychologie puis de la santé et du business, avant de s'étendre plus largement à l'ensemble des sciences humaines. Alliant rigueur scientifique et vie pratique, Mardaga publie des ouvrages ambitieux et engagés dont l'objectif est de changer la vie des lecteurs et les aider à prendre des décisions en connaissance de cause.