

# Poussée dentaire

les premières dents apparaissent entre 4 et 8 mois, cette poussée dentaire peut s'accompagner d'une douleur des gencives.

## LES CONSEILS DE NINA:

. **Anesthésiez la gencive par le froid.** Achetez un anneau de dentition rempli d'eau mettez le à refroidir au réfrigérateur, puis donner à mâchouiller à votre enfant. Le froid a pour effet d'anesthésier la gencive est de soulager temporairement la douleur. Ne pas mettre l'anneau au congélateur

. Si votre enfant a plus de 6 mois, vous pouvez lui donner à mâcher un gant de toilette propre passez sous l'eau froide.

. **Enveloppez un glaçon dans une mousseline** propre et passez le délicatement sur la gencive de bébé. Faites bien attention à ce que la glace elle-même ne sois pas en contact avec la gencive et ne jamais vous arrêter dans votre mouvement continu, car cela risquerait de provoquer un refroidissement exagéré.

. **Les aliments froids peuvent aider à soulager** les douleurs gingivales. Coupez un pain au lait, mettez les morceaux dans une poche en plastique et placez celle-ci au congélateur. À chaque fois que le bébé commence à montrer des signes d'inconfort, donnez-lui un morceau de pain au lait froid à mâchouiller en plus de l'anesthésie produite par le froid, le contact du pain au lait sur la gencive crée un massage bénéfique. Seul précautions à prendre: Restez à côté de l'enfant afin de pouvoir lui retirer le morceau de pain de la bouche une fois celle-ci trop ramolli est imprégné de salive.

. **Donnez à votre bébé une banane congelée** (épluchez, bien évidemment). La chair dégèle rapidement lorsque l'enfant se met à la sucer et le froid apaise ces gencives. Toutefois,

comme pour le pain au lait, il faut la lui ôter de la bouche.

. **Offrez un enfant toute votre attention.** Parfois, le fait de témoigner un enfant encore un peu plus d'affection que d'habitude peut suffire à apaiser les douleurs. Faites un câlin, prenez le dans vos bras et marchez pour le distraire de l'inconfort qu'il ressent au niveau de la bouche.

. **Massez les gencives de votre bébé** avec un doigt propre pendant quelques minutes, en appliquant éventuellement une goutte de citron. La pression soulage la douleur et l'attention que vous lui portez reconforte l'enfant.

. **Essayer un gel gingival pour premières dents** vous trouverez en pharmacie plusieurs gels gingivaux anesthésiants convenant aux enfants. Comme pour tout anesthésiant local, ces gels doivent être utilisé avec parcimonie car il ne font pas qu'endormir les gencives. En cas d'usage excessive, ils peuvent inhiber la le réflexe de haut-le-cœur, ce qui signifie que, lors de la prise de nourriture, des aliments risque de pénétrer dans les voies aériennes sans que rien ne les arrête.

. **Nettoyez les gencives dès la première dent percé,** établissez une routine de nettoyage. Frottez doucement la gencive avec une brosse à dents souple ou un morceau de tissu propre. Cette mesure empêche les bactéries de proliférer et diminue l'irritation des gencives.

---

## Se débarrasser de la graisse du ventre

La graisse du ventre est un vrai cauchemar car elle est très

difficile à perdre. Elle peut aussi constituer un sérieux danger pour la santé, favorisant l'apparition de maladies telles que le diabète, les maladies cardiaques ou encore l'hypertension.

La graisse abdominale est naturellement présente dans l'organisme. Mais lorsqu'elle est en excès, il y a un risque d'obésité. En moyenne, pour une bonne santé, les femmes ne doivent pas dépasser 89 centimètres de tour de ceinture, et les hommes 102 centimètres. Voici quelques astuces pour vous débarrasser de cette graisse naturellement.

## **8 astuces simples pour vous débarrasser de la graisse abdominale**

### **1. Consommer des fruits et des légumes**

Pour une perte de poids efficace et durable, il est important d'avoir une alimentation saine, riche en fruits et légumes biologiques. Vous pouvez par exemple consommer des fruits comme les pommes, les bananes, la pastèque ou l'avocat qui sont riches en fibres. Ces derniers favorisent une bonne digestion et offrent une sensation de satiété.

N'hésitez pas également à consommer des aliments comme les choux, la betterave, les œufs, le concombre, les tomates, etc. Leur point commun ? Ce sont tous des ingrédients nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et qui aident à garder la ligne.

### **2. Consommer de l'ail**

L'ail est un condiment aux nombreux bienfaits pour la santé, il est riche en antioxydants qui préviennent le vieillissement de la peau et favorisent une meilleure élimination des toxines de l'organisme. C'est également un antibactérien qui aide à traiter des maladies comme le rhume, les troubles rénaux et

les infections.

Il augmente également le métabolisme du corps et favorise la production d'une hormone, l'adrénaline, qui stimule le métabolisme. Sa richesse en antioxydants aide également à prévenir des maladies telles que le cancer du côlon. En effet, des chercheurs australiens ont effectué une méta-analyse de 7 études qui prouve que cet aliment aide à réduire les risques de cancer du côlon de 30%.

### 3. L'eau citronnée le matin

Le citron est un allié minceur très efficace, il est riche en vitamines et minéraux qui renforcent le système immunitaire. En outre, cet agrume est également une source importante de fibres qui ralentissent la digestion et offrent un sentiment de satiété durable qui vous évitera de grignoter durant la journée. Par ailleurs, les scientifiques de l'Université japonaise Sugiyama Joagakuen ont découvert que les polyphénols présents dans les agrumes jouaient un rôle très important dans le processus de perte de poids.

Pour le prouver, les chercheurs ont étudié deux groupes de souris pendant 12 semaines. Le premier groupe suivait un régime alimentaire sain, tandis que le deuxième groupe suivait le même régime avec une forte consommation de polyphénols. Les chercheurs ont constaté que les souris du deuxième groupe ont connu une perte de poids bien plus importante que celles du premier groupe.

Par conséquent, pour profiter des bienfaits du citron, mélangez le jus de cet agrume dans de l'eau fraîche ou tiède et consommez avant de prendre votre petit-déjeuner.

### 4. Épicer les plats

Pour favoriser la combustion des graisses, il est conseillé d'ajouter certaines épices à vos plats comme le gingembre, le poivre noir ou le poivre de Cayenne. Le gingembre possède de

nombreux bienfaits pour la santé, notamment pour perdre du poids. En effet, il favorise la combustion des graisses en augmentant la température de l'organisme. Toutefois, le gingembre est déconseillé pour les personnes diabétiques, qui suivent un traitement en relation avec le sang, les femmes enceintes ou allaitantes.

Le poivre de Cayenne est également un allié minceur très efficace, il active la circulation sanguine, soulage les douleurs articulaires, stimule la digestion et le métabolisme. Cet ingrédient contient de la capsaïcine qui accélère la combustion des graisses. Cependant, cette épice est déconseillée aux personnes allergiques au piment, qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable ou d'hémorroïdes.

Le poivre noir favorise également la combustion des graisses en raison de sa teneur en pipérine. Cette dernière réduit le taux de graisse dans le sang et inhibe la formation des cellules graisseuses. Le poivre noir est toutefois déconseillé en cas d'ulcère, d'hémorroïdes ou de gastrite car il irrite les muqueuses.

## 5. Éviter le riz blanc

Le riz blanc est déconseillé aux personnes qui souhaitent perdre du poids car il augmente le taux de sucre dans le sang. Plusieurs études ont confirmé que cet aliment augmentait les risques de diabète de type 2. En outre, le riz blanc reste une sorte de céréale très raffinée et dont la majorité des fibres bénéfiques pour l'organisme a été retiré. Mieux vaut opter pour du riz complet qui constitue une bonne source de magnésium, de manganèse, de sélénium et de fibres alimentaires.

## 6. L'hydratation

L'eau est vitale pour le fonctionnement de l'organisme. Elle favorise l'élimination des toxines à travers la transpiration

ou la miction et prévient l'accumulation des graisses en procurant un sentiment de satiété durable. Par ailleurs, l'eau hydrate votre peau et vous donne un teint lumineux. En moyenne, il est conseillé de boire au moins 1,5L d'eau par jour.

## 7. Éliminer le sucre

Si vous souhaitez perdre du poids, il est primordial d'éliminer le sucre une fois pour toutes. Cet ingrédient est mauvais pour la santé et favorise l'accumulation des graisses. À la place, vous pouvez ajouter du miel à vos boissons à base de thé ou de citron, c'est un sucre naturel riche en vitamines et minéraux, qui donnera de l'énergie à votre organisme pour bien commencer la journée ou durant vos activités sportives.

## 8. Consommer de la viande avec modération

Pour éliminer l'excès de graisse, il est conseillé de modérer sa consommation de viande rouge comme le bœuf, ou blanche comme la volaille, que vous pouvez remplacer par des œufs, des légumes et des légumineuses comme les pois-chiches ou le quinoa. En outre, la consommation de légumes offre une sensation de satiété durable.

---

# Soigner naturellement le rhume

### • L'ail

L'ail, un antiseptique naturel, s'attaque aux virus du rhume. Si vous en avez le courage, mettez une petite gousse ou une demi-gousse dans votre bouche et inhalez-en les vapeurs dans votre gorge et vos poumons. Lorsque

l'effet devient trop puissant, croquez-le et faites-le passer avec un verre d'eau.

- **Gingembre**

Pour vous décongestionner lorsque vous souffrez du rhume, procurez-vous du raifort ou du gingembre frais, râpez la racine et consommez-en une petite quantité. Pour éviter l'embarras gastrique, prenez ces plantes à la fin du repas. Buvez une tasse de tisane de gingembre. Ce rhizome contribue à bloquer la production de substances qui provoquent la congestion des bronches et la gêne respiratoire. Il contient des gingérols, composés antitussifs naturels.

- **Huile de genévrier**

Lorsque le rhume ou la grippe nous frappe, notre système immunitaire s'affaiblit, ce qui rend notre lutte contre le froid ou d'autres infections plus difficile. L'huile de genévrier stimule le métabolisme et renforce notre système immunitaire pour nous aider à combattre le virus plus rapidement.

## **Pour soulager votre nez bouché:**

- **Eau salée**

Pour soulager un nez qui coule lorsque vous avez un rhume, nettoyez-vous le nez avec de l'eau salée. Faites dissoudre 2 cuillérées à thé de gros sel marin dans un verre d'eau distillée ou d'eau minérale tiède. Mouchez-vous puis instillez le liquide dans chaque narine avec un compte-gouttes.

- **Soupe au poulet**

La soupe au poulet st un vieux remède qui a largement fait ses preuves contre le rhume. Elle empêche les neutrophiles, un type de globules blancs, de se réunir en masse et de causer de l'inflammation, empêchant du coup la production à grande échelle de mucus. En outre, la soupe chaude éclaircit le mucus. Ajoutez de l'ail

fraîchement haché dans votre soupe; vous donnerez à votre système un coup de fouet. En plus de détruire les germes, l'ail semble stimuler la libération d'un certain groupe de cellules tueuses naturelles qui font partie de l'arsenal que le système immunitaire utilise pour combattre les microbes. Pour rehausser le pouvoir décongestionnant de votre soupe, ajoutez-lui des flocons de piment fort.

- **Hydratez-vous**

Buvez beaucoup d'eau, soit au moins huit verres de 250 ml par jour, ce qui préservera l'humidité de vos muqueuses et soulagera divers symptômes du rhume banal, notamment la sécheresse oculaire. Les liquides contribuent également à éclaircir le mucus et, par conséquent, en facilitent l'expulsion. Toujours dans le but d'éclaircir le mucus, veillez à ce que l'air de votre maison soit suffisamment humide et chaud et que les pièces soient bien aérées. Dans votre chambre, installez des bols d'eau près des sources de chaleur ou faites fonctionner l'humidificateur.

- **Bain de moutarde**

Faites tremper vos pieds dans un bain de moutarde. Dans une bassine, mélangez 1 cuillerée à soupe de moutarde en poudre dans 1 litre d'eau chaude. La moutarde a pour effet de faire dériver le sang vers les pieds, ce qui soulage la congestion.

- **Vapeur d'eau**

Inhalez de la vapeur d'eau. Faites bouillir de l'eau et versez-la dans un grand bol. Recouvrez votre tête d'une serviette et inhalez la vapeur par le nez pendant cinq à dix minutes. N'approchez pas de trop près votre visage de l'eau, car vous risqueriez de vous brûler la peau ou d'inhaler des vapeurs trop chaudes. Pour augmenter l'efficacité de votre bain de vapeur, ajoutez cinq à dix gouttes d'huile essentielle de thym ou d'eucalyptus dans



l'eau. Gardez les yeux fermés lorsque vous inhalez la vapeur, les huiles essentielles et la vapeur risquant d'irriter vos yeux.

- **Thym et eucalyptus**

Pour déboucher le nez, faites des inhalations à base d'eucalyptus et de thym. Mettez une pincée de thym et une pincée d'eucalyptus frais dans un bol d'eau bouillante (ou quelques gouttes d'huile essentielle). Restez la tête au-dessus du bol pendant au moins dix minutes en essayant de respirer à fond.

---

# Soigner naturellement les maux de gorge et la toux sèche

- **Gargarisez-vous**

Faites dissoudre une cuillerée à thé de sel dans un verre (250 ml) d'eau tiède et gargarisez-vous avec cette mixture. Le sel soulage véritablement la douleur. Ou gargarisez-vous avec de l'eau tiède additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Vous créerez ainsi un milieu acide qui est hostile aux bactéries et aux virus.

- **Boisson chaude**

Contre la toux et la gorge irritées, quoi de mieux qu'une bonne boisson chaude et savoureuse à base de sirop de fruits ou de jus de citron et de miel. Ils soulageront toux et maux de gorge en stimulant la production de salive, confie. Le miel a l'avantage d'être inoffensif pour les enfants de un à six ans.

- **LES CONSEILS DE NINA:** On ne donne pas de miel aux bébés de moins d'un an en raison du risque de botulisme.
- Mais pour les autres, une cuillerée tous les soirs avant d'aller au lit favorise le sommeil, en réduisant la toux nocturne précise..

- **Mouche de moutarde**

Appliquez une mouche de moutarde pour soulager la congestion de poitrine. Passez au moulin trois cuillerées à soupe de graines de moutarde, ajoutez de l'eau afin de former une pâte et étalez cette préparation sur votre poitrine. L'arôme piquant de la moutarde contribue à désobstruer les sinus tandis que la chaleur améliore la circulation et soulage la congestion. Ne gardez pas le cataplasme plus de 15 minutes, car il risquerait de brûler votre peau. Vous pouvez appliquer un peu de gel de paraffine sur votre poitrine avant de mettre le cataplasme afin de protéger votre peau.

- **Sirop de poireaux**

Cuire 150 g (1/3 lb) de feuilles de poireau dans un litre d'eau pendant une demi-heure. Ajoutez au jus de cuisson la même quantité de miel ou de sucre. Mettez en bouteille. Buvez-en 2 cuillerées à soupe au moment des quintes de toux.

- **Sirop de radis noir**

Vous aurez besoin de radis noir, de sucre semoule, d'une passoire et d'un flacon. Coupez le légume en tranches fines sans l'éplucher. Mettez les tranches dans une passoire avec un saladier dessous. Saupoudrez-les de sucre. Il vous faut le même poids de sucre que de radis. Laissez dégorger 2 heures. Recueillez le jus obtenu et mettez-le dans le flacon. Prenez 2 cuillerées à soupe pendant les quintes de toux.

- **Huile de menthe poivrée**

L'huile de menthe poivrée est un précieux stimulant aromatique depuis des siècles. Incorporer quelques gouttes de cette huile à un bol d'eau chaude et en inhaler les vapeurs peut aider à décongestionner les voies nasales et bronchiques.

---

# Soigner naturellement une angine

L'**angine** est tout simplement une inflammation des amygdales dans l'oropharynx, cette inflammation peut être traitée naturellement grâce à de simples ingrédients qui se trouvent dans toutes les maisons.

Cela vous permettra non seulement d'en venir à bout rapidement mais aussi de faire des économies et d'éviter de prendre des produits médicamenteux.

Votre corps a également besoin d'apprendre à lutter contre les différentes infections donc il n'y a rien de mieux que d'avoir recours à des remèdes bio pour renforcer son système immunitaire et se débarrasser des microbes. Voici donc les remèdes naturels les plus utilisés pour traiter une angine :

## 1. Le miel et le citron

vous ne cesserez d'entendre parler des bienfaits du miel ! En effet, celui-ci aide à lutter contre de nombreuses maladies et à renforcer le corps tout en le débarrassant des microbes logeant la gorge. Faites donc chauffer deux cuillères à soupe de miel et mélangez-lui une cuillère à soupe de jus de citron puis avalez le en deux fois, avant de dormir et quand vous vous réveillez le matin. Refaites cela pendant plusieurs jours

jusqu'à ce que votre angine soit guérie

## 2. Le gingembre

Pris en infusion, il permet d'adoucir la gorge et de calmer rapidement les inflammations. Il suffit de faire bouillir un verre d'eau et d'y ajouter une cuillère à soupe de poudre de gingembre et de le boire tiède. Vous pouvez faire cela plusieurs fois par jour et même y ajouter une petite quantité de miel pour accélérer ses effets.

## 3. Le vinaigre de cidre

Idéal pour un gargarisme qui vise à nettoyer votre gorge des microbes, il suffit donc d'en mélanger une cuillère à soupe dans un demi verre d'eau puis de faire un gargarisme avec, en le laissant autant que possible dans sa bouche sans avaler.

## 4. L'ail

un ingrédient qui permet à la fois de combattre les infections et de prévenir leur survenue. Vous pouvez avaler de l'ail râpé cru ou en ajouter dans vos tisanes pour traiter une angine.

**LES CONSEILS DE NINA:** Il est nécessaire d'attaquer l'angine dès que vous vous rendez compte que vous en avez afin de s'en débarrasser rapidement. Vous pouvez avoir recours à ces ingrédients naturels pour la traiter rapidement mais **l'avis d'un médecin** reste nécessaire surtout lorsqu'il s'agit des enfants.

---

# Trouver le sommeil

S'endormir, cela ne demande souvent aucun effort et se fait d'une manière spontanée lorsque l'on est à bout de forces.

Cependant, dans certaines situations, s'endormir devient plus ou moins difficile, on peut même passer des heures à se retourner dans son lit sans que le marchand de sable ne passe à côté de nous.

Les insomnies sont en fait une diminution tant quantitative que qualitative des heures de sommeil, elles ont tendance à se répercuter sur la vie quotidienne et peuvent provoquer de nombreuses maladies à la longue, surtout des troubles neurologiques et psychomoteurs. En effet, dormir est indispensable pour que notre organisme puisse fonctionner correctement, d'ailleurs, même les animaux et les insectes ont besoin de dormir pour retrouver des forces. Cependant, les heures de sommeil nécessaires à un organisme varient d'un individu à l'autre en fonction des besoins de chaque organisme.

Toutefois, les troubles du sommeil restent assez fréquents et peuvent être dûs à plusieurs causes mais heureusement, il existe des méthodes faciles qui peuvent aider à s'endormir plus facilement et plus rapidement pour mieux se reposer et profiter des longues nuits de sommeil. Cet article va vous dire tout ce qu'il y a comme astuces pour s'endormir vite et améliorer la qualité de son sommeil.

## **1. Comment s'endormir rapidement et plus facilement ?**

Si vous aussi vous souffrez d'insomnies et de troubles du sommeil, voici quelques techniques pour s'endormir rapidement :

- Détendez-vous avec une musique calme et douce, celle-ci vous aide non seulement à vous relaxer mais améliore également votre qualité de sommeil.
- Eteignez la lumière de votre chambre ainsi que tout ce qui pourrait être source d'ondes lumineuses comme les télévisions et les ordinateurs. Être dans une pièce

sombre vous aidera à mieux dormir.

- Ne touchez plus à votre téléphone portable quand vous avez éteint la lumière, même si vous voulez seulement voir l'heure, ceci est très déconseillé surtout quand vous vous réveillez la nuit. Il est préférable d'éteindre tous ses appareils électroniques lorsque vous éteignez la lumière et que vous vous apprêtez à aller au lit.
- Lisez un bouquin avant de dormir. En effet, lorsque l'on commence à lire n'importe quel livre dans son lit, on a rapidement sommeil et on s'endort plus facilement.
- Dépensez-vous bien pendant la journée, surtout en fin de journée. Il est recommandé de faire du sport le soir pour être bien épuisé et s'endormir directement quand vous posez la tête sur votre lit.
- Prenez un bain avant d'aller au lit, ce dernier va vous aider à vous relaxer et réchauffera votre corps pour vous aider à dormir plus vite.
- Évitez tous les stimulants comme la caféine dans la soirée. Si vous les consommez il est préférable que cela soit au moins six heures avant d'aller dormir, dans le cas contraire vous risquez d'avoir du mal à vous endormir.
- Faites le vide et ne pensez à rien. Si vous pensez au travail ou aux tâches que vous devrez accomplir le lendemain, c'est normal que vous ne puissiez pas vous endormir. Il faut éviter tout ce qui pourrait vous stresser et vous faire trop réfléchir, si vous avez des choses à faire, notez les bien avant de vous mettre au lit comme ça vous n'aurez pas peur de les oublier et vous n'y penserez plus.

## **2. Quels sont les facteurs qui vous empêchent de dormir vite ?**

Plusieurs facteurs peuvent être responsables de vos troubles du sommeil, en voici quelques uns :

- Votre lit et votre oreiller est peut-être inconfortable. En effet, il est difficile de s'endormir lorsqu'on est mal à l'aise, il est donc nécessaire d'ajuster son oreiller et de faire en sorte que son lit soit plus confortable.
- Il fait peut-être trop chaud dans votre chambre. Dans ce cas, pensez à remplacer votre couverture ou votre couette par un simple drap s'il n'est pas nécessaire de trop se couvrir.
- Il y a peut-être trop de lumière ou trop de bruit dans votre chambre. Dans ce cas, pensez à éteindre tout ce qui pourrait en être la source et à acheter des bouches-oreilles au cas où vous ne pouvez pas faire cesser ce bruit.
- Vous avez peut-être pris de la vitamine C dans la soirée, celle-ci est a un effet stimulant.
- Si vous avez fait trop de sieste dans la journée, il est normal que vous ayez des difficultés à vous endormir facilement. C'est pourquoi, il est recommandé de ne pas faire de longues siestes et de ne se limiter qu'à deux heures de sieste par jour.

## **Quel type d'insomnie avez-vous ?**

Les insomnies, ce ne sont pas des moments agréables ! Ce sont des périodes où le sommeil tarde à arriver et peuvent gêner de manière conséquente l'homme, puisqu'il est fatigué la journée.

- Insomnie occasionnelle : c'est une insomnie assez bénigne et fréquente. Ce n'est pas la même insomnie que pour l'insomnie chronique. Celle-ci est passagère. Elle dure pendant quelques jours, voire quelques semaines. Mais cela finit toujours par s'estomper. Les causes de ce cas de figure sont faciles à trouver : mauvaise hygiène dans le lit, anxiété ou stress assez important. C'est généralement dû à un événement marquant dans votre vie. De façon globale, ce type d'insomnie ne dure pas trop longtemps. Mais si cela persiste et devient très

fréquent, alors cette insomnie passagère ou occasionnelle, peut se transformer en une insomnie chronique. Pire encore, il pourrait générer plusieurs anxiétés, et craindre l'arrivée de la nuit et de ne pas arriver à dormir comme il le faudrait.

- L'insomnie chronique, elle, en revanche est plus embêtante. Elle peut durer pendant plusieurs mois, voire même plusieurs années. Dans ce type d'insomnies, il est prouvé que les raisons sont médicales, psychiatriques ou encore une raison psychique. Les personnes qui souffrent de cette insomnie, sont celles qui ont un trouble anxio-dépressif.

Face à une insomnie que faire pour dormir ? Comment lutter contre insomnie ? Trouver une insomnie solution n'est pas évident. Il est important de consulter un docteur. Celui-ci vous aidera à détecter avec précision l'insomnie cause et vous apporter une insomnie solution avec l'insomnie traitement qui va bien avec.

Outre les deux différents types d'insomnie que l'on a montré plus haut, il est possible d'avoir une classification de ces mêmes insomnies. Par exemple, on va avoir l'insomnie d'ajustement. C'est une insomnie occasionnelle qui est présente pour moins de 3 mois. L'état de stress ou encore une dépression de plusieurs mois ou années, vont entraîner l'insomnie d'endormissement.

Avoir une insomnie tout en ayant des nuits à peu près normales, c'est possible. C'est ce que l'on appelle l'insomnie paradoxale. Votre enfant peut subir une insomnie. Si celle-ci est fréquente, alors il peut s'agit d'une anomalie du contrôle neurologique. Dans ce cas, il ne faut pas tarder à consulter le médecin traitant. Cette insomnie est connue sous le nom d'une insomnie idiopathique. Vous pouvez avoir une insomnie liée à une mauvaise hygiène du sommeil. Pour y remédier, il faut pratiquer une activité sportive régulière, qui va épuiser votre organisme. Celui-ci, la nuit, va se mettre en repos pour



recupérer. Le mode d'alimentation que vous avez peut ne pas convenir pour votre hygiène. N'hésitez pas à changer d'alimentation et à manger des aliments frais et qui ont des apports positifs pour votre santé.