

# MON COACHING SOMMEIL

## 28 jours pour retrouver de beaux rêves

Sarah Dognin Dit Cruissat



De belles nuits paisibles. Un rêve !

Le secret ?

Il réside tout autant dans votre mode de vie, dans votre activité physique et dans votre alimentation que dans votre mental.

La bonne nouvelle ?

Il est possible d'améliorer votre sommeil naturellement et durablement. Laissez-vous guider pour adopter les rituels favorables au sommeil.

Découvrez votre profil de dormeur, comprenez les cycles du sommeil et leur rôle, puis identifiez les habitudes à prendre pour changer vos jours et vos nuits.

Faites de ce livre votre journal intime.

Notez vos progrès et suivez votre « petite révolution intérieure » sur 28 jours, le temps de vous réconcilier avec le sommeil.

Parution: 10/05/17  
Prix TTC France: 14,95 €

### L'AUTEUR



**Sarah Dognin Dit Cruissat**, docteur en pharmacie, est diplômée de l'université Claude-Bernard de Lyon. Animée par la volonté d'améliorer sa propre santé, elle développe ses compétences à l'international, les valide par un diplôme en physiopathologie et nutrition, puis se

spécialise en toxicochimie, leviers essentiels de la prévention. En 2006, elle crée CALMEVA, cabinet de conseil scientifique et technique au service de la santé et l'alimentation. Son expertise en santé prédictive, fonctionnelle et préventive, ainsi que sa pratique clinique, validée par des paramètres physiologiques et nutritionnels, lui confèrent une approche ciblée et personnalisée dans l'accompagnement de ses clients.

Spécialiste des troubles du métabolisme et du comportement, elle a développé une solide expérience dans l'accroissement des forces vitales, l'amélioration du micro-biote intestinal et la restauration durable du capital santé. Dans un environnement en perpétuel mouvement, elle accompagne les professionnels de santé dans leur pratique biologique, ainsi que les professionnels de l'alimentation dans la conception de produits à haute valeur nutritionnelle.

Enseignante à l'université, elle transmet son savoir-faire pour développer les potentiels, maintenir les équilibres biologiques et pérenniser les forces vives de chacun.

[www.calmeva.com](http://www.calmeva.com)



### Sommaire

7	FAIS DE TES NUITS UN RÊVE ET DE TES RÊVES UNE RÉALITÉ
15	Qu'est-ce que le sommeil ?
23	Les profils de dormeurs
30	Les 3 acteurs essentiels du sommeil
33	Le stress: le grand ennemi du sommeil
37	Insomnie & Co...
40	La checking-list du bon dormeur...
42	Le temps est mon allié
48	Le réveil
51	L'art de la sieste
54	Un sommeil feng shui
60	Méfiez-vous des champs électromagnétiques
65	MES RESSOURCES INTERNES
67	L'alimentation
70	Les clés du bien-manger pour un sommeil de qualité
84	Les plantes et les tisanes
87	MON CAHIER D'EXERCICES
88	Le Qi
92	Mes rituels "détente"
101	PETITES IDÉES REÇUES SUR LE SOMMEIL... et la vérité rétablie...
103	MES JOURS & MES NUITS: 28 JOURS
218	Conclusion
222	Remerciements & sources

### CONTACT

Responsable de la communication :  
Johanna Rodrigue  
Tél : 01 43 92 32 46  
Courriel : [jrodrigue@hachette-livre.fr](mailto:jrodrigue@hachette-livre.fr)  
Site : [www.hachette-pratique.com](http://www.hachette-pratique.com)