

et 9 à 10 % d'insomnie sévère. L'insomnie peut être due au stress (cause et/ou conséquence), à la maladie, à des problèmes physiologiques. Toutefois, 50 % des insomniaques le sont sans raison identifiée. La conséquence de l'insomnie est une somnolence diurne qui peut avoir des effets directs sur la santé publique. En effet, on estime que 20 % des accidents routiers sont liés à la somnolence.

* Les terreurs nocturnes

Elles touchent principalement les enfants. Vraisemblablement issues d'un trouble psychologique, il est rare d'en trouver la cause. Elles diminuent et disparaissent progressivement avec l'âge.

* Le somnambulisme

Il intervient en cas de réveil brutal qui sort le sujet d'un état de sommeil profond (et dans certains cas à cause de l'apnée du sommeil). L'éveil est partiel. Certains se lèvent, marchent et tiennent des propos incohérents. D'autres se contentent de s'asseoir et peuvent tenir tout de suite des propos cohérents. Les enfants, qui ont une part de sommeil profond plus conséquente, sont plus concernés par ce phénomène. Il disparaît avec l'âge (vers 12 ans) et n'est généralement ni grave ni perturbant. Chez l'adulte, le somnambulisme, assez rare, peut devenir problématique s'il est fréquent et si la personne sort de chez elle, risquant de se mettre en danger. Toutefois, lorsqu'il apparaît chez l'adulte, c'est souvent favorisé par un traitement. En effet, une forme grave de somnambulisme peut être liée par les hypnotiques.

ARKORELAX®

SOMMEIL



Pour retrouver un
sommeil de qualité
et se réveiller
sans somnolence !



- 1 RELAXATION & ENDORMISSEMENT FACILITÉ**
Mélatonine, Valériane, Passiflore, Houblon
- 2 DIMINUTION DES RÉVEILS NOCTURNES**
Mélisse, Eschscholtzia
- 3 RÉVEIL SANS SOMNOLENCE**

Pratique : 1 seul comprimé par jour pendant 15 jours.
Renouvellement possible.

Complément alimentaire disponible en pharmacie



POUR VOTRE SANTÉ,
MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR
www.mangerbouger.fr