



6 Comment repérer un enfant qui dort mal ?



Un adulte somnolent sera moins actif. En revanche, un enfant somnolent va lutter contre la fatigue et avoir un comportement hyperactif, agité, excité dès le matin. "Face à ce genre de comportement, aux Antilles, il faut penser à l'apnée du sommeil chez l'enfant, explique le Dr Fayad. La population afro-caribéenne a, en effet, une taille d'amygdales supérieure qui favorise ronflements et apnées du sommeil."

* Et les seniors ?

Le sommeil, comme d'autres fonctions de l'organisme, peut moins bien fonctionner avec l'âge. Le besoin de sommeil est moindre et, à la différence des ados, la personne âgée est en avance de phase. Elle se couche plus tôt et se réveille plus tôt. D'ailleurs, si elle a tendance à dormir plus qu'avant, cela peut être le signe d'un trouble du sommeil ou d'une maladie.

* Et les femmes ?

La grossesse est souvent le moment où débute certains problèmes de sommeil. Au troisième trimestre, la future maman a plus tendance à ronfler et, donc, à faire des apnées du sommeil. Une fois que le bébé est né, le sommeil de la maman se coupe, elle est en hyper-alerte et se lève souvent pour surveiller son bébé. Si l'enfant dort dans la chambre des parents, c'est un élément perturbateur du sommeil. Mais il n'y a pas de prédisposition féminine génétique à une moindre qualité de sommeil.

BIOFLORAL
FLEURS DE BACH

EXAMENS, CONCOURS...

Focalisez-vous sur la réussite !

Appréhensions, nervosité, doutes, découragement... la période d'examens est propice à de forts bouleversements émotionnels.



● COMPLEXE EXAMENS ÉTUDES BIOFLORAL

Grâce à la synergie de 5 Fleurs de Bach, gagnez en concentration, en sérénité, en confiance et augmentez votre capacité de mémoire.

● COMPLEXE SECOURS NUIT PAISIBLE BIOFLORAL

Grâce à ce complexe, évacuez les pensées négatives, lâchez prise et trouvez rapidement un sommeil profond et réparateur.

● PASTILLES DE SECOURS BIOFLORAL

Véritables alliées anti-stress, elles vous aident à surmonter l'anxiété et la panique du Jour J.

DISTRIBUÉ PAR
PARADILES
DISTRIBUTION

Tél. : 0690 62 65 67
paradiledistribution971@gmail.com