

## 8 Notre société est-elle en manque de sommeil ?

"Oui", répond le Dr Fayad. En 30 ans, la durée moyenne de sommeil a diminué de plus d'1 h chez l'adulte, et de plus 2 h chez l'adolescent. "On dort moins qu'avant et ce n'est pas bon. La physiologie nous renseigne et nous alerte sur le temps de repos qui nous est nécessaire. Ne pas le respecter, c'est ouvrir la porte à beaucoup de problèmes": moindre développement cérébral, diminution des capacités cognitives, surpoids (puisque les mécanismes hormonaux ne peuvent fonctionner normalement). En effet, avec un temps d'éveil plus long, la possibilité de manger est plus élevée. Comme on est fatigué, on n'a pas envie de pratiquer d'activité physique et on est plus sédentaire. Il a aussi été mis en évidence qu'une réduction du temps de sommeil entraîne des modifications de la sécrétion de la ghréline, une hormone qui donne envie de manger gras et sucré. Enfin, une société en manque de sommeil est une société dont les individus développent plus facilement des pathologies, plus de stress, d'agressivité et de dépression.

### Vite, une tisane !

Avant de se coucher, l'eau chaude a un effet mécanique et thermique sur les organes digestifs. Sans parler des propriétés des plantes utilisées comme le tilleul, la verveine, la camomille, la passiflore ou la valériane. La passiflore, par exemple, réduit la nervosité. Plongez 2 càc dans une tasse d'eau chaude. Couvrez et laissez infuser 10 min. Évitez, en revanche, la réglisse et la menthe, connues pour leurs vertus plus stimulantes.



# Fée - Moi FONDRE®

**Fée - Moi FONDRE®**  
MOUSSE CRÉPITANTE CORPS  
BRÛLE-GRAISSE EXPRESS  
aux actifs :

Amincissant  
Anti-cellulite  
Raffermissant  
Drainant

Agiter énergiquement avant emploi  
Texture poudrée embellissante

+ BREVETS +

**GARANCIA®**  
PARIS  
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR

### INNOVATION MINCEUR

Mime le **RÉSULTAT**  
d'1 séance de **SPORT !<sup>(1)</sup>**

MOUSSE CRÉPITANTE  
BRÛLE-GRAISSE EXPRESS

**Immédiat : 90% peau lissée<sup>(2)</sup>**  
**Dès 7 jours : 68% peau raffermie<sup>(2)</sup>**  
**Dès 14 jours : Réduction significative  
des capilons des cuisses<sup>(3)</sup>**

+ BREVETS +

# GARANCIA

PARIS

L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR

Distributeur exclusif : PHARM'UP SAS

Demander à votre pharmacien, pour évaluer votre état de santé. À protéger comme les yeux, évitez le contact avec les yeux. À éviter en cas de grossesse ou de allaitement. Ne pas utiliser si vous êtes allergique à l'un des ingrédients. Contient des produits naturels. Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 12 ans. Agiter énergiquement avant emploi. Texture poudrée embellissante. 15 jours. 150 ml. 100% naturel.