INSOMNIE

Par Profil supprimé Postée le 22/06/2015 15:27

Bonjour,

j'aimerais savoir si quelqu'un a une astuce pour lutter contre l'insomnie, (arrêt de l'alcool depuis 5 jours), hors prise de somnifère, je suis totalement contre. Merci

Mise en ligne le 25/06/2015

Bonjour,

Tout d'abord nous vous félicitons pour votre arrêt de l'alcool et nous vous encourageons à aller au bout de votre décision.

Tout d'abord, et sans remettre en question votre position concernant les somnifères sachez que l'arrêt brusque de l'alcool est dangereux pour la santé et doit pour cette raison impérativement se faire dans le cadre d'un suivi médical.

En ce qui concerne votre insomnie, elle peut être bien sûr liée à votre arrêt de l'alcool mais également à cette période de réorganisation de votre vie qui s'ouvre. Vous pouvez déjà essayer de prendre ou reprendre des activités, des loisirs, qui vont à la fois "récompenser" et occuper votre quotidien, vous déstresser et vous fatiguer autrement.

Vous pouvez également vous rapprocher de votre pharmacien qui saura mieux vous renseigner et vous suggérer les pistes homéopathique et/ou phyto-sanitaires qui pourraient vous aider à gagner en relaxation et en bien-être sans générer de dépendance.

Bon courage et cordialement.