

# La NATURO sur FR3 Bretagne



## Le sommeil est dans l'assiette.



Avec  
**Georges SCUDELLER**  
Naturopathe MTE, Aromatologue,  
[www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)

Vous avez du mal à vous endormir, l'impression que vos nuits sont trop courtes ou perturbées par des réveils intempestifs. Alors, avant de changer de literie, de voisin, de conjoint, ou pire, d'avaler des médicaments, pensez à regarder dans votre assiette.

Bien sûr que le poids de notre organisation sociale et du stress ont une influence sur la qualité de notre sommeil, mais ce sont nos aliments qui influencent notre métabolisme, nos humeurs et la production de nos hormones de relaxation et du sommeil.

Quels sont les aliments qui agissent comme des excitants ? Quels sont ceux qui préparent à une bonne nuit ? A quel moment les consommer ? Quelles sont les plantes qui peuvent nous venir en aide ?

Quelles règles d'hygiène et d'environnement devrait-on respecter ? Vous voulez en savoir davantage :

Alors, rejoignez-nous pour une écoute libre et éclairée

le :

---

Jeudi 12 novembre 2015 – à partir de 10h15

Sur FR3 BRETAGNE dans le magazine d'information régional BRETAGNE MATIN

---

Écoute libre

Informations complémentaires auprès de :

[g.scudeller@monnaturopathe.fr](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)

ou

en replay sur :

<http://france3-regions.francetvinfo.fr/bretagne/emissions/bretagne-matin>

