

# CAFE – NATURO

## à Cap Malo

### L'alimentation peut-elle influencer Votre sommeil ?



Avec

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe MTE, Aromatologue,

[www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)

J'entends régulièrement de nombreuses personnes se plaindre de la qualité de leur sommeil. D'ailleurs, la France est le premier consommateur de somnifères en Europe ! Mais la prise de somnifère n'est pas le remède idéal face aux troubles du sommeil, notamment à cause des effets iatrogènes. Faut-il approfondir les aspects diagnostics ? L'âge et l'activité professionnelle jouent-ils un rôle ?

Quelle réponse la Médecine Traditionnelle Européenne peut-elle apporter ? En quoi l'alimentation peut favoriser un meilleur sommeil ? A quel moment s'alimenter pour bien s'endormir ? Comment limiter les réveils nocturnes ? Est ce que la phytothérapie est efficace ? ...

Vous souhaitez partager vos expériences, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes questionnements, ...

Alors, rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés  
le :

---

**Samedi 6 Juin 2015 – à partir de 16h00**

A «La Fête du BIO et du Développement Durable»  
ZAC Cap Malo 35520 La Mezière (tel : 0299226596)

---

**Entrée libre et gratuite**

Informations complémentaires auprès des animateurs

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