

CAFE – NATURO

à Cap Malo

L'alimentation peut-elle influencer Votre sommeil ?



Avec

Georges SCUDELLER

Naturopathe MTE, Aromatologue,

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)