

**POINT
DE VUE**

ALBERT DE MONACO EN COLÈRE

LE SCANDALE DES « DOSSIERS DU ROCHER »



KATE ET WILLIAM
Mission séduction
aux Caraïbes

**FUNÉRAILLES
DE LA COMTESSE
DE PARIS**
L'hommage
d'un fils à sa mère

**JUAN CARLOS
D'ESPAGNE
CONTRE CORINNA
ZU SAYN-
WITTGENSTEIN-SAYN**
Le procès aura-t-il lieu ?



L 14093 - 3841 - F: 3,20 €

N° 3841 - SEMAINE DU 30 MARS AU 5 AVRIL 2022 - FRANCE MÉTROPOLITAINE 3,20 € BELUX 3,40 € - CH 5,20 CHF
D 4,60 € - IT/ESP 4 € - GR-PORT-GOVT 4,20 € - CYP 3,70 € - NCAL/S 400 XPF - NCAL/A 860 XPF - POL/S 430 XPF - POL/A 900 XPF - MAR 48 MAD - TUN 6 TND - CAN/A 9,50 \$ CAD

TROUVER LE SOMMEIL

Bien dormir est la clé du bien-être... Escapade au spa, compléments alimentaires, brumes apaisantes ou boîtier de méditation, tout est bon pour éviter les réveils nocturnes et les insomnies.

PAR MARIE LÉTANG

Au Royal Champagne & Spa

En plein cœur des vignes champenoise, l'immense bâtisse de pierre a été rénovée et repensée par l'architecte Giovanni Pace. En plus d'un restaurant gastronomique, de chambres spacieuses et apaisantes, le sublime spa de 1500 m² est doté de deux piscines et d'une vue apaisante sur la campagne. L'hôtel vient de lancer l'offre **Royal Sleep en Champagne**, en partenariat avec Mathilde Lacombe, fondatrice de la marque Aïme. Au programme pour cette soirée et nuit de rêve, un massage à la bougie, dont la cire chaude à la fleur d'oranger aide à lâcher prise. Après le spa, direction le bar Abysses pour un cocktail sans alcool apaisant **Sleeping Beauty**, aux cranberries (canneberges), concombre, infusion de cassis et d'hibiscus. Le dîner élaboré par le chef Jean-Denis Rieubland et la directrice du spa Anna Pierzak associe ensuite des aliments indiqués pour favoriser la digestion et l'endormissement. Dans la chambre, une infusion relaxante et du chocolat noir, riche en tryptophane, mais surtout un **kit Aïme** avec une brume de sommeil aux huiles essentielles et des gouttes à base de mélatonine, l'hormone naturelle du sommeil.

> royalchampagne.com



Pour retrouver un sommeil réparateur : lumière douce ; kit Aïme, brume de sommeil à diffuser et gouttes de mélatonine à prendre avant de passer au lit ; Morphée, une box nomade offrant méditation et sophrologie ; infusion relaxante et carrés de chocolat noir... le tout dans une chambre au décor apaisant.

Morphée, le marchand de sable 2.0

Ce joli petit objet aux trois clés dorées détient forcément celle de votre sommeil... Appareil nomade et déconnecté, **Morphée** permet de programmer des méditations guidées, en choisissant voix et sons de la nature. Des séances de relaxation et de sophrologie imaginées par des professionnels, mais aussi des visualisations sur le thème du voyage du corps ou de la musique pour déconnecter.

> morphee.co



Les 3 conseils de Mayia Alleaume*

Une chambre propre et bien rangée

Il est important de créer un environnement propice au sommeil, par exemple en aérant la chambre avant d'aller se coucher et en diffusant un mélange d'huiles essentielles aux vertus apaisantes (orange douce, lavande, ylang-ylang ou géranium rosa). Vous pouvez aussi directement pulvériser une brume d'oreiller à la lavande, reconnue pour calmer le système nerveux et aider à mieux dormir. Si vous n'êtes pas allergique aux huiles essentielles, placez une goutte d'HE de lavande vraie à l'intérieur de vos poignets, frottez-les ensemble et respirez son parfum.

Une tisane relaxante

Cela peut être des plantes que l'on connaît, comme la verveine

ou la camomille, mais aussi une infusion maison, mêlant mauve et verveine à 5 gouttes de CBD hydrosoluble à 5%. Ce mélange apaise l'agitation mentale et calme aussi les fonctions digestives grâce à la mauve. Le CBD étant aussi très efficace pour éviter les réveils nocturnes, vous pouvez l'utiliser en huile avec quelques gouttes (3 à 6 gouttes selon son pourcentage) sous la langue 30 minutes avant d'aller vous coucher.

Apprendre à respirer

La respiration alternée est très efficace si vous ne trouvez toujours pas le sommeil. Si vous êtes sujet à des insomnies, essayez de rattraper dans la journée un temps de repos, suivez une méditation guidée, écoutez des enregistrements de *sound healing* aux

fréquences réparatrices... Enfin, comme le souligne le professeur Louis Arbus, neuropsychiatre et spécialiste des troubles du sommeil, il est important de rattraper ses dettes de sommeil, si possible le même jour, avec des micro-siestes, souvent très efficaces.

* Auteure de *La Beauté énergétique*, Larousse, 256 pages, 18,95 €.



Notre sélection

- > Infusion Bio, Ladrôme.
- > Fleurs d'Oranger Brume d'Oreiller, de Nicolai.
- > Moonlit Camomille Brume d'Oreiller, Jo Malone.
- > Rêve, Huile au CBD 5 %, Huages.
- > Sommeil Gummies sans sucre, Les Miraculeux.
- > Good Night Endormissement plus rapide, Lashle Beauty.
- > Brume de Sommeil, P.Lab Beauty.
- > Deep Sleep 60 Gélules, Dose Mindcare.

