

Vendredi 28 mars  
**Météo** Belgique 17°  
 3°  
 Services >

RTBF.BE INFO SPORT CULTURE TENDANCE OUFITVI TV RADIO VIDEO



RTBF Info Web

Belgique Régions Monde Europe Eco Société Médias Etc Opinions LIVECENTER VIDÉOS

Régions Accueil Bruxelles Brabant Wallon Hainaut Liège Namur Luxembourg

## Liège: une hypnothérapeute soigne les troubles du sommeil

REGIONS | vendredi 28 mars 2014 à 11h17

Article Image (1)  
 ENVOYER IMPRIMER  0

Quel bilan pour la nouvelle majorité en place depuis la fin 2012 ? Le bulletin de vos nouveaux élus... c'est ici !

**Images**

Marie-Pierre Preud'homme - Hypnothérapeute - D.R.

**Mots clés**  
 Liège

**Le vendredi 28 mars est la journée internationale du sommeil. En Belgique, un habitant sur quatre souffre de troubles du sommeil. Nous sommes nombreux à consommer des somnifères ou autres inducteurs de sommeil permettant de trouver le chemin qui mène aux bras de Morphée. A Liège, Marie-Pierre Preud'homme, hypnothérapeute, propose par le biais de l'hypnose et de la nutrithérapie, une méthode naturelle pour améliorer ou retrouver un sommeil paisible.**

Les troubles du sommeil engendrent des problèmes de santé allant de l'irritabilité, au manque de concentration en passant par des pathologies plus importantes. Les médicaments comme les somnifères

offrent une solution temporaire efficace mais qui peut s'avérer néfaste pour l'organisme, à longue échéance.

Que ce soit du simple état de déprime à une pathologie plus lourde, on constate dans ce cas qu'il y a dans l'organisme des déficits et des perturbations biochimiques. Comme l'explique Marie-Pierre Preud'homme, hypnothérapeute. "Il y a plusieurs causes liées au manque de sommeil notamment le rapport au taux de glycémie dans l'organisme. Des personnes qui prennent un petit-déjeuner à forte teneur en sucre vont connaître des pics de glycémie. Le niveau de sucre dans le sang va monter rapidement et redescendre aussi vite, ce qui engendre des réactions léthargiques au mauvais moment de la journée ou de l'agressivité".

Il est important également de bien mastiquer ses aliments, ce qui permet à l'intestin de fonctionner normalement et de sécréter la sérotonine. Au niveau de la nutrithérapie, il est fortement conseillé de souper avant 19h00 et d'éviter les graisses animales ainsi que l'alcool qui assoupit mais génère un mauvais sommeil entrecoupé de phases de réveil. Rien n'empêche, par contre, à l'heure du goûter de se faire plaisir avec une petite sucrerie et surtout d'avoir un moment de lâcher prise qui permette d'amorcer la production de sérotonine et de mélatonine (l'hormone du sommeil). La nutrithérapie intervient comme rééquilibrage et soutien physiologique".

Le comportement alimentaire et le sommeil se gèrent au niveau de l'inconscient et c'est là qu'intervient l'hypnose.

"L'hypnose est un état naturel entre l'éveil et le sommeil", rappelle Marie-Pierre Preud'homme. "Cet état de conscience modifié, on s'y connecte tous (en voiture, au moment de s'endormir,...). On ne parle pas de solution miracle mais tout simplement d'une méthode qui permette de revenir aux fonctions naturelles".

Renseignements: [www.hypnose-liege.com](http://www.hypnose-liege.com) ou sur la page facebook: hypnose Liège

Cathy Massart

ENVOYER IMPRIMER  0

### Les suggestions du jour

#### L'improbable histoire de la coupe de cheveux de Kim Jong-Un

28 mars 2014, 14:22

C'est une information qui a fait le tour des médias: le tout puissant président nord-coréen a décidé d'imposer

### Régions

Plus vus Plus commentés

- 1 **PP, La Droite, L. Louis: pourquoi le Hainaut attire la droite de la droite?**
- 2 **Liège: une institutrice maternelle acquittée de faits d'attentat à la pudeur**
- 3 **Balayer de rue abattu par deux policiers à Schaerbeek: le procès est ajourné**
- 4 **Covadis en faillite: tous les Tempo Festivals sont annulés**
- 5 **Candidat du cdH, l'arbitre Jérôme Nzolo était toujours affilié... au PS**
- 6 **Adolescent happé par un métro: la famille ne croit toujours pas au suicide**
- 7 **Bruxelles: un salon dédié aux célibataires, une première en Belgique**

### Dernière Minute

Régions

- 17:10 **Bruxelles: gestion centralisée des 3000 caméras de surveillance**
- 16:23 **Tournai: un job dating où les flamands tentent de séduire le wallon**
- 16:03 **Un homme violemment agressé à coups de pince coupante à Evere**
- 14:41 **Baulers: le dépôt des TEC une nouvelle fois visé par des cambrioleu...**
- 14:19 **Hausse des tarifs des bus TEC eurégionaux dès le 1er avril**
- 14:12 **Comme Charleroi, Gilly a connu, à son tour, sa première opération V...**