

# BIBI

Février 2013

**1,70€**  
seulement!

**OBJECTIF  
RENCONTRE**  
C'EST DÉCIDÉ  
JE TROUVE  
LE BON

Hé, les mecs  
**c'est vrai que  
vous couchez  
facilement?**

**TROP FORTE!  
ÇA, JE N'AURAI  
JAMAIS CRU  
LE FAIRE...**

**22 idées inattendues  
(et qui marchent) pour être**

# PLUS HEUREUSE AU LIT!

## LUI ET MOI C'EST REPARTI!

Tout ce qu'il faut savoir,  
réinventer, éviter...  
**pour s'aimer à nouveau**

Mode  
**STYLÉE DANS  
LE FROID**  
20 LOOKS GLAM  
ET CHAUDS!

**Test**  
Votre homme  
est-il perfectible?

**Beauté**  
JE VEUX  
UN TEINT D'ÉTÉ  
EN HIVER

Polémique  
Sommes-nous  
devenues trop  
fusionnelles avec  
nos enfants?

L 16607 - 396 - F: 1,70 €

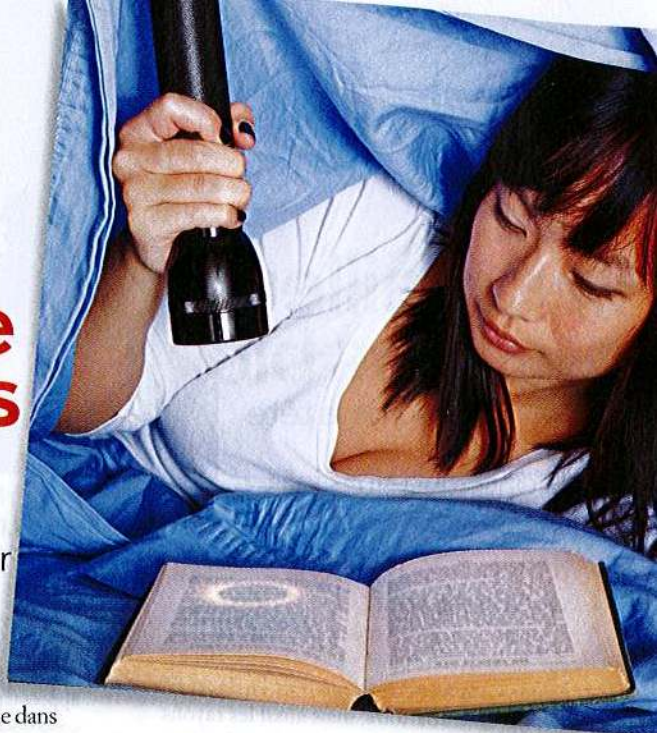


# Bien-être

Problème/solution

## Je me réveille tout le temps à 4 h du mat!

Les bonnes idées à tester et les erreurs à ne plus commettre pour pouvoir retourner dans les bras de Morphée.



### Je me lève ?

**Oui**, si ça fait plus d'une demi-heure qu'on se retourne dans son lit. C'est stressant de ne pas trouver le sommeil. Or, pour s'endormir, il faut être détendue. On s'installe donc sur le canapé et dès qu'on a envie de dormir, on retourne dans son lit. On peut aussi rester dans le salon si on n'a pas le courage de bouger. L'important est d'être là où on se sent le mieux.

### Je prends un demi-somnifère ?

**Non!** Un demi-somnifère sera moins efficace qu'un entier, mais la durée d'action sera la même. Du coup en le prenant à 4 h, on sera dans le brouillard toute la journée si on doit se lever à 7 h.

### J'allume la télé ou l'ordi ?

**Surtout pas.** On évite les écrans : le cerveau, excité par les jeux de lumière, pense que c'est le jour et remet en route le corps. En revanche, pour arrêter d'être obnubilée par le sommeil, on peut s'occuper en lisant ou en écoutant la radio ou de la musique.

### Je compte les moutons ?

**Ça peut aider.** Sans blague. On peut aussi essayer de visualiser le mot « calme » écrit en couleur or. Puis on le voit s'effriter en poussière d'or qui se répand sur notre corps. On répète mentalement cette scène plusieurs fois. Ça marche vraiment.

### Je fais un petit exo de respiration ?

**Oui.** Pour ralentir le rythme cardiaque et donc être plus calme, on inspire par le nez en comptant dans sa tête jusqu'à 3 puis on expire par la bouche comptant jusqu'à 6. On répète cela pendant quelques minutes.

### Je me décontracte ?

**Oui**, si on se réveille en étant très angoissée, il faut commencer par détendre les muscles un à un. Après avoir inspiré par le nez profondément, on bloque la respiration et on contracte très fort tout le corps. Puis on souffle et on relâche. On refait le même exercice en contractant (puis en relâchant) en même temps ventre-dos-épaules-bras-mains. Ensuite, pieds-jambes-fesses. Et enfin, le corps tout entier.

### Je mange un petit en-cas ? Je bois ?

**Oui** si on en a besoin. La faim, la soif tiraillent et empêchent l'endormissement. On évite toutefois de trop boire ou trop manger. Faute de quoi, on risque de se réveiller de nouveau à cause d'un problème de digestion ou d'une envie d'aller aux toilettes.

### Je prends un bain chaud ?

**Non.** Plutôt une douche froide si on a le courage ! On baisse ainsi la température du corps, ce qui favorise le sommeil.

### Je commence ma journée ?

**Pourquoi pas.** On a besoin en moyenne de 7 h et demie de sommeil par nuit. Donc si on a dormi 5 h, pas besoin de se forcer absolument à se rendormir. On peut tout à fait tenir pendant une journée. L. K.

MERCI À C. ALIOTTA, SOPHROLOGUE, AUTEUR DE « PRATIQUER LA SOPHROLOGIE AU QUOTIDIEN » (INTERÉDITIONS) ET AU DR C. HAUSSER-HAUW, AUTEUR DE « LA CONSULTATION DU SOMMEIL » (ODILE JACOB).