



Les voix de la prévention
Clémence Peix Lavallée, la marchande de sable
Les voix de la préventionClémence Peix Lavallée, la marchande de sable
Les voix de la préventionClémence Peix Lavallée, la marchande de sable
{ {svg_share_icon} }

```
<iframe
src='https://www.apivia-prevention.fr?action=embed_zoomsounds&type=player&m
args=eyJjb25maWciOiJhcGl2aWEiLCJzb3VyY2UiOiJodHRwczpcL1wvb3Blbi5hY2Fzd
C5jb21cL3B1YmxpY1wvc3RyZWZtc1wvNWY1YmE3ZDVIMzQ3NDU3ODhhNGU0Mj
M3XC9lcGlzb2Rlc1wvNWZkn2E3NDVhM2E2Mzk3ZWM3MmU5NTQ1Lm1wMyIsIn
R5cGUiOiJkZXRIY3QiLCJhcnRpc3RuYW11IjoiTGVzIHZvaXggZGUgbGEgcHJcdTAwZ
Tl2ZW50aW9uZ25hbWUiOiJDbFxm1MDBlOW1lbmNlIFBlaXggTGF2YWxsXH
UwMGU5ZSwgbGEgbWFyY2hhbmRIIGRIHNhYmxlIiwib3Blb9pb191bHRpYm94Ijoj
b2ZmIiwicGxheV9pb19mb290ZXJfcGxheWVyIjojZGVmYXVsdCIsImVuYWJsZV9kb3du
bG9hZl9idXR0b24iOiJvZmYiLCJkb3duY290b21fbGlua19lbmFibGUiOiJvZ
mYifQ%3D%3D' style='overflow:hidden; transition: height 0.3s ease-out;'
width='100%' height='152' scrolling='no' frameborder='0'></iframe>
```

Ils sont nombreux, les dormeurs malheureux ! 37 % des Français souffriraient de [troubles du sommeil](#) ou de l'éveil, et 9 % d'une forme sévère d'insomnie. Pourtant, dans la plupart des cas, on peut reprendre le contrôle de ses nuits, sans céder aux sirènes des psychotropes. Rencontre avec la sophrologue Clémence Peix Lavallée.

On le sait bien, le manque chronique de sommeil affecte notre qualité de vie et notre état de santé. Il perturbe notre métabolisme et

entraîne un vieillissement accéléré de l'organisme, il favorise la prise de poids avec, à la clé, un risque de diabète et il diminue les capacités de notre système immunitaire qui a plus de mal à se défendre contre les infections.

Si l'altération du sommeil n'est pas due à un syndrome de jambes sans repos ou d'apnée du sommeil, qui exigent un diagnostic et un traitement médical, il est fort probable qu'elle soit la conséquence d'une hygiène de vie, de comportements ou d'états psychologiques qui peuvent être pris en charge de manière douce, sans recours à des hypnotiques, dont la Haute Autorité de Santé rappelle qu'ils sont indiqués seulement dans les cas de « troubles sévères du sommeil dans les insomnies occasionnelles ou transitoires ». L'Inserm insiste sur l'importance d'une prise en charge non médicamenteuse, privilégiant des approches douces comme la relaxation, la phytothérapie et la sophrologie ... et de la prise de conscience des mauvaises habitudes qui perturbent l'endormissement et le sommeil.

Ce n'est pas Clémence Peix Lavallée qui contredira ces propos, elle qui aide, depuis des années, des personnes souffrant de troubles du sommeil et de l'éveil grâce à la sophrologie. Cette discipline, créée par le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo, inspirée de techniques occidentales et orientales, est une boîte à outils utilisée par de nombreux professionnels : médecins, travailleurs sociaux, infirmiers, responsables du personnel, entraîneurs, coachs et enseignants... Encore méconnue du grand public, la sophrologie serait une des méthodes douces les plus efficaces pour reprendre le contrôle de ses nuits et faire que ses insomnies ne soient plus qu'un mauvais rêve. Clémence Peix Lavallée explique comment dans notre podcast.