Chronique : les compagnes de mes nuits

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2015)**

Heft 74

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

VitaActiva

Le plaisir du bain retrouvé

VitaActiva depuis 2001

Le spécialiste du bain dans l'insouciance

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

Numéro gratuit:

0800 99 45 99

info@vitaactiva.ch www.vitaactiva.ch

Demandez notre brochure gratuite en couleur!

Oui, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél. Fax:

VitaActiva AG • Baarerstr. 78 • 6301 ZOUG
Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGEN2015

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, **Isabelle Guisan** *s'en inquiète et s'en amuse.*

Les compagnes de mes nuits

Ceci est un hommage adressé aux compagnes qui, ces dernières années, ont contribué à pacifier mes nuits. Je pense à la valériane, la première à s'installer dans ma vie il y a deux ans. J'avais fait sa connaissance en Allemagne et sa douceur teintée d'amertume m'a plu. Et puis, allez savoir pourquoi, ses charmes m'ont lassée, un flacon délaissé traîne dans une armoire. En quête de sensations plus durablement apaisantes, j'ai rencontré une inconnue dont le nom mystérieux signifiant à la fois extraire et réunir m'a frappée: spagyrie. Comment résister à cette «digne héritière de l'alchimie», une méthode d'extraction de différents éléments des plantes qui s'appuie sur «la philosophie, l'astronomie et la vertu»? Mais suis-je inconstante, frivole? Ses effets se sont eux aussi rapidement évaporés. Le hasard m'a menée alors vers la morathérapie pratiquée dans une belle demeure où de grands tiroirs abritaient des dizaines de fioles au contenu «naturel», là encore. J'ai cru en la mélatonine mêlée à des pétales de coquelicot.

Je vous épargnerai la suite de mes aventures nocturnes. Nous sommes si nombreux à quêter le sommeil avec ces gouttes, sprays et comprimés que nous voulons croire aussi efficaces qu'inoffensifs, après avoir testé en vain des méthodes dites comportementales. Eviter sa chambre à coucher pendant la journée, ne se jeter sur son lit que pour dormir et le quitter dès le réveil, même à quatre heures du matin.

Dans les confidences entre amis concernés, chacun évoque le nombre de ses heures de sommeil, la durée de ses insomnies, la fréquence de ses somnolences. Les courageux se lèvent pour lire et boire une tisane, d'autres dorment avec des écouteurs aux oreilles. Il y a ceux qui se tournent et se retournent avant d'aller faire pipi, ceux qui fréquentent les centres du sommeil où des capteurs décèleront d'éventuelles apnées. Et puis bien sûr, quelque part dans les parages, les inévitables bons dormeurs qui claironnent leurs neuf heures de sommeil sans un réveil avec une insensibilité à toute épreuve.