Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2015)

Heft: 74

Rubrik: Chronique : les compagnes de mes nuits

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 31.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.