

**ET AUSSI**

SANTÉ

LIBÉREZ-VOUS DE VOS INSOMNIES, de Benjamin Putois et Mélinée Chapoutot, Éd. Odile Jacob, 272 p. ; 24,90 €.

Un Français sur trois n'est pas satisfait de son sommeil*. Si vous faites partie de ces insomniaques, lisez ce livre avant de vous coucher ! Il propose une méthode originale, interactive, pour affronter les maux de la nuit : au lieu de lutter contre les insomnies et les laisser devenir source d'anxiété, pourquoi ne pas essayer de les accepter ? Et plutôt que laisser la difficulté de s'endormir prendre toute la place dans la vie, se réserver des moments de plaisir et des actions qui comptent pour soi. À essayer ! ■

* Sondage Ifop, 2022.

