

Bien-être : l'homme qui voulait enfin dormir

Les troubles du sommeil touchent un Français sur trois. Pour les soigner, de nouvelles thérapies et techniques ont été développées. Nous en avons testé douze. A la clé, des nuits plus calmes.

Chromothérapie, repos en couleurs



Oh la belle bleue, la belle rouge... Les couleurs défilent devant moi quand je porte les lunettes Psio. Dans les Yvelines, Stéphanie Faure, chromothérapeute, me fait tester ces drôles de binocles dotés d'un écran diffusant de la lumière colorée. « Douze teintes correspondent aux douze méridiens parcourant notre corps, explique-t-elle. Chacun est lié à un organe, mais aussi, à un sentiment. Le jaune renvoie à l'estime de soi, le bleu nuit, au sommeil ! »

Plusieurs programmes sont disponibles avec les Psio : pour lutter contre le stress, la gourmandise, l'insomnie... Des oreillettes ajoutent un brin de sophrologie : deux voix masculines me demandent de me relâcher, de respirer doucement. Rapidement, je me détends. Je ne perçois plus les couleurs, tout se confond en un tourbillon gris. « La plupart des gens s'endorment », assure Stéphanie Faure.

> A partir de 249 € les lunettes, www.psoiattitude.com