

# For a peaceful sleep- Un sommeil réparateur



Dear nathalie,

Having trouble sleeping sometimes? Read along, what you will discover may change your life! Vous avez de la difficulté à dormir parfois? L'information qui suit va probablement changer votre vie d'une façon très positive.

## In This Issue

- Les pillules pour dormir ne sont pas la solution. Sleeping pills are not the solution.
- The Alpha-Power program is coming soon! Le programme Alpha-Power arrive bientôt!

***Les pillules pour dormir ne sont pas la solution.***  
***Sleeping pills are not the solution.***



The National Review of medicine of november 30, 2005 informs on page 5 of the dangers of sleeping pills. Dans l'édition du 30 novembre 2005 du National Review of Medicine, les résultats d'une étude confirme les méfaits de l'utilisation des pillules pour dormir. A study by University of Toronto researchers involving 2417 patients report that persons over 60 years old who take sleeping pills may sleep longer but suffer important side effects. Thus, even if one patient out of 13 taking sleeping pills sleep longer or better, one out of 6 experienced an adverse effect such as memory loss, confusion or psycho-motor difficulties! They conclude that these results are significant enough to **tilt** the risk-benefit equation in favour of more conservative behavioural approaches to insomnia. Une étude par des chercheurs de l'Université de Toronto confirme que les gens de plus de 60 ans qui utilisent des pillules pour dormir en retirent plus de complications que de bienfaits. Ainsi, après avoir étudié 2417 patients consommant des pillules pour dormir, ils ont constaté que même si une personne sur 13 a une chance de dormir plus longtemps ou plus profondément,

une personne sur 6 subissait les effets secondaires tels que des pertes de mémoire, de la confusion mentale ou des difficultés psycho- motrices. Ils concluent que ces résultats sont assez significatifs pour **privilégier** une approche plus conservatrice de l'insomnie via des modifications behaviorales .

[Click here for a natural peaceful night of sleep! Cliquez ici pour une nuit de sommeil naturel et réparateur!](#)

***The Alpha-Power program is coming soon! Le programme Alpha-Power arrive bientôt!***



Je rédige actuellement le programme **Apha- Power** qui vous aidera à retrouver une santé physique et mentale optimale grâce à l'hypnose. Je peux vous assurer que mon programme n'a pas été testé sur des animaux! J'ai plutôt la joie d'en faire l'expérience à mesure que je le rédige et je vous assure que les résultats sont formidables. I am in the creating process of my amazing **Alpha-Power** program which will help you attain a better mental and physical health. I am happy to say that my program has not been tested on animals. Rather, I have the chance to live the incredible improvements in my life as I am creating the program!

[You will be notified as soon as my program is available. J'aurai le plaisir de vous annoncer la sortie de mon programme en 2006.](#)

**Great news!** If you use any self-hypnosis product, you will experience a better and natural sleep because hypnosis helps you relax and push- away all your worries and concerns when night comes. That's one side-effect we like to have! **Bonne nouvelle!** Si vous utilisez n'importe quel enregistrement d'auto- hypnose, un des effets secondaires pour vous sera de mieux dormir. Ainsi, en ayant le pouvoir de pousser au loin tous vos tracas ou soucis, l'hypnose vous aide grandement à vous endormir le moment venu. Ça c'est un effet secondaire positif!

Sincerely, Sincèrement

Nathalie Fiset,MD,CH  
A Perfect Harmony

**email:** [info@aperfectharmony.com](mailto:info@aperfectharmony.com)  
**web:** <http://www.aperfectharmony.com>

**Obtenez un  
quatrième  
enregistrement  
gratuit à l'achat de  
trois! Get a fourth  
recording free  
when you buy  
three!**

Ce rabais sera appliqué  
automatiquement lorsque vous vous  
procurez les enregistrements sur  
notre site internet à  
www.parfaiteharmonie.com This  
rebate will automatically apply when  
you chose products on my web site  
at www.aperfectharmony.com

[Check it out now...](#)

**Offer Expires: 1er janvier 2006-January1st 2006**