

J'ai envie
de comprendre

Le sommeil

planète
santé

Elisabeth Gordon
Raphaël Heinzer
José Haba-Rubio

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce n'est pas du temps perdu, bien au contraire ! Le sommeil nous permet de recharger nos batteries et, surtout, de consolider notre mémoire et d'être en pleine possession de nos facultés intellectuelles. C'est pourquoi, lorsque nos nuits sont agitées ou trop courtes, nous nous réveillons fatigués avec un risque accru d'erreurs d'inattention, voire d'accidents et, à long terme, de souffrir d'obésité ou d'autres pathologies réduisant notre espérance de vie.

De l'insomnie à l'apnée du sommeil en passant par l'hypersomnie, le syndrome des jambes sans repos, les terreurs nocturnes ou le somnambulisme, de nombreux troubles peuvent en effet perturber notre sommeil. Sans oublier les horaires de travail décalés qui dérèglent notre horloge biologique...

A travers ses onze chapitres, des paragraphes courts, des encadrés, des témoignages, des conseils pour bien dormir, un test et des illustrations, ce livre répond aux fréquentes questions que nous nous posons sur le sommeil et ses dysfonctionnements.

J'ai envie de comprendre... Le sommeil est le quatrième volume de la série « J'ai envie de comprendre... ».

978-2-88941-016-3



9 782889 410163