

Bien dormir pour les nuls

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Bien dormir pour les nuls / sous la direction d'Arnaud Rabat et de Mounir Chennaoui

Autre(s) responsabilité(s) : Rabat, Arnaud [Alexandre André] (1975-....) (Directeur de publication)
Chennaoui, Mounir (1970-....) (Directeur de publication)

Publication : Paris : First éditions, DL 2016

Description matérielle : 1 vol. (XXII-312 p.) : ill. ; 19 cm

Collection : Pour les nuls avec les nuls, tout devient facile !

ISBN : 978-2-7540-7128-4

EAN : 9782754071284

Appartient à la collection : Pour les nuls (Éd. de poche) 1625-0486

Classification décimale Dewey : 613.79 22

Note sur les bibliographies et les index : Glossaire. Index

Résumé ou extrait : Qu'est-ce que le sommeil ? Pourquoi est-il différent selon les âges ? Comment faire pour bien dormir ? Et quand on a des horaires décalés ? Pour répondre à ces questions, ouvrez Bien dormir pour les Nuls ! Arnaud Rabat, Chef de projet dans l'unité fatigue et vigilance, Département Neurosciences et Contraintes Opérationnelles (NCO), Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA), et son équipe vous aident à dormir comme un bébé ! Au programme de cet ouvrage : – Le sommeil ou ce qu'il advient lorsque nous tombons dans les bras de Morphée ! – Le sommeil à toutes les étapes de la vie. – Notre sommeil et notre environnement : Où, quand et comment bien dormir ? – Ces personnes qui travaillent quand les autres dorment. – En manque de sommeil : Que se passe-t-il et que pouvons-nous faire ? – Sommeil troublé/perturbé : diagnostic et solutions. – La partie des Dix

Sujet - Nom commun : Sommeil -- Guides pratiques
Troubles du sommeil -- Guides pratiques