

Le Soleil noir des nuits blanches

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Le Soleil noir des nuits blanches [Texte imprimé] / Richard M. Coleman

Est une traduction de : Wide awake at 3 am

Auteur(s) : Coleman, Richard Mark

Autre(s) responsabilité(s) : Dement, William Charles (1928-....) (Préfacier)
Gillet, Daniel (Traducteur)

Editeur, producteur : [Paris] : Pour la science, diff. Belin, 1988
(37-Tours; Impr. Mame)

Description matérielle : 175 p.

Collection : Regards sur la science

ISBN : 2-9029-1861-5

Appartient à la collection : Regards sur la science 0993-4812 1988

Résumé ou extrait : Les changements d'heure saisonniers, les progrès de l'éclairage, les décalages horaires qu'engendrent le règne de la vitesse, la vie urbaine et son éventail toujours plus large de distractions nocturnes dérèglent notre sommeil. Notre horloge interne n'est plus synchronisée avec la course du Soleil. Au sommeil bienfaiteur, notre organisme perturbé substitue, pour notre plus grande détresse, Le Soleil noir des nuits blanches. Richard Coleman expose ici les données actuelles sur le sommeil paradoxal, rempli de rêves bénéfiques, sur la narcolepsie, cette affection qui nous fait tomber de sommeil, sur la nature des terreurs nocturnes, sur le cauchemar... qu'est l'insomnie, et sur les handicaps de l'hypersomnie. Avec les mots de tous les jours, Richard Coleman s'adresse à tous, à ceux que leur sommeil préoccupe... jusqu'à en mal dormir, et à ceux qui désirent améliorer la qualité de leurs nuits et de leur vie active.

Sujet(s) : Chronobiologie

Insomnie

Rythme biologique

Sommeil

Sujet - Nom commun : Sommeil

Insomnie -- Thérapeutique