

Pourquoi nous dormons

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Type de support : Volume

Titre(s) : Pourquoi nous dormons : le pouvoir du sommeil et des rêves, ce que la science nous révèle / Dr Matthew Walker ; traduit de l'anglais par Pauline Soulat

Est une traduction de : Why we sleep unlocking the power of sleep and dreams 2017

Auteur(s) : Walker, Matthew P.

Autre(s) auteur(s) : Soulat, Pauline

Publication : Paris : Pocket, DL 2019

Description matérielle : 1 vol. (546 p.) : couv. ill. ; 18 cm

Collection : Pocket Évolution 17407

ISBN : 978-2-266-28723-4

EAN : 9782266287234

Appartient à la collection : Pocket. Évolution 1639-5727 17407

Classification décimale Dewey : 612.821 23

Note sur la collection : 17407

Note sur les bibliographies et les index : Notes bibliogr.

Résumé ou extrait : Le sommeil est l'une des dimensions les plus importantes de notre vie et, paradoxalement, c'est aussi l'une des moins connues. Pourquoi dormons-nous ? Quelles sont les conséquences du manque de sommeil sur notre santé ? Et quelle est l'utilité du sommeil ? En agissant sur notre cerveau, le sommeil favorise nos capacités à apprendre, à mémoriser et à prendre des décisions logiques et rationnelles. Il réajuste nos émotions, réapprovisionne notre système immunitaire et règle avec précision notre métabolisme. Quant aux rêves, ils apaisent nos souvenirs douloureux et créent un espace de réalité virtuelle favorable à la créativité. Traduit dans une trentaine de langues, Pourquoi nous dormons dévoile les dernières grandes découvertes sur le sommeil et les rêves, dont Matthew Walker nous explique l'importance vitale. Un livre capital. " Insomniaques de tous pays, lisez ce livre ! " Psychologies

Matthew WALKER est professeur de neurosciences et de psychologie, directeur du laboratoire Sommeil et neuro-imagerie de l'université californienne de Berkeley.

Sujet - Nom commun : Neurosciences

Rêves

Sommeil

Troubles du sommeil