

## **Steven Laureys : "Le manque de sommeil favorise la dépression"**

Titre(s) : Steven Laureys : "Le manque de sommeil favorise la dépression" [[périodique] ] / Charline Delafontaine

Ensemble : Psychologies 445

Autre(s) auteur(s) : Delafontaine, Charline

Editeur, producteur : 01/05/23

Description matérielle : pp.32-34, 36

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 4

Résumé ou extrait : Ses recherches menées avec Matthieu Ricard avaient apporté la preuve scientifique des bienfaits de la méditation. On connaît moins ses travaux sur le manque de sommeil, "le mal du siècle", prévient-il. Le brillant neurologue nous le rappelle pourtant dans son nouveau livre : "Le sommeil, c'est bon pour le cerveau". Comprendre ses mécanismes à ses côtés permet d'en mesurer la portée.

Sujet - Nom de personne : Laureys, Steven

Sujet - Titre uniforme : Le sommeil, c'est bon pour le cerveau

Sujet - Nom commun : Sommeil -- Aspect psychologique  
Sommeil -- Rituels  
Santé mentale