

100 idées pour comprendre le sommeil

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : 100 idées pour comprendre le sommeil [Texte imprimé] / Dr Smaranda Leu-Semenescu

Auteur(s) : Leu-Semenescu, Smaranda

Publication : Paris : Tom Pousse, DL 2024

Fabrication / Impression : Paris : Tom Pousse

Description matérielle : 1 vol. (184 p.) ; 20 cm

Collection : 100 idées

ISBN : 978-2-35345-298-9

EAN : 9782353452989

Appartient à la collection : 100 idées ... (Paris. 2008) 2024

Autre variante du titre : [Cent idées pour comprendre le sommeil.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.794 23

Note(s) : La couv. porte en plus : "mécanismes et bienfaits du sommeil tout au long de la vie"
Bibliogr. p. 183-184

Résumé ou extrait : 100 idées pour comprendre le sommeil « Béni soit celui qui inventa le sommeil! » a écrit Miguel de Cervantès. Nul n'ignore que le sommeil a une importance capitale dans notre vie et que nous en passons presque un tiers à dormir. Mais si on se sent respirer et on se voit bouger, on ne se voit pas dormir. Aussi le sommeil reste-t-il un grand inconnu souvent agréable quand il permet de se reposer et de reconstituer ses forces, mais aussi désagréable lorsqu'il vous fuit, lorsqu'il est de mauvaise qualité, haché, peuplé de cauchemars. Ce livre vous invite à mieux le connaître, à en comprendre ses phases, ses bénéfices, mais aussi ses troubles qui peuvent aller jusqu'à hypothéquer notre bien-être, voire nuire gravement à notre santé. Il viendra aussi en aide à ceux qui souffrent d'un déficit de sommeil souvent sans savoir pourquoi. En effet, dormir est une activité aussi fondamentale que complexe et dont le rôle ne se limite pas à la reconstitution de notre énergie et aux repos de nos muscles. Il joue aussi un rôle fondamental dans la mémorisation de nos souvenirs. Pour les courts dormeurs comme pour les grands

dormeurs, il est l'objet de rituels, de routines, de croyances et de préjugés. Ce livre vous permettra de faire le tri et de mieux vous consacrer à ce plaisir fondamental qu'est dormir tout son saoul.

Sujet - Nom commun : Sommeil

Troubles du sommeil -- Prévention