Lecture / « J'ai envie de comprendre… Le sommeil »

Le sommeil

Elisabeth Gordon, Raphaël Heinzer, José Haba-Rubio, Editions Médecine et Hygiène, Genève, 2013, Collection J'ai envie de comprendre…, 136 pages

Nous passons un tiers de notre vie à dormir. Ce n'est pas du temps perdu, bien au contraire ! Le sommeil nous permet de recharger nos batteries et, surtout, de consolider notre mémoire et d'être en pleine possession de nos facultés intellectuelles. C'est pourquoi, lorsque nos nuits sont agitées ou trop courtes, nous nous réveillons fatigués avec un risque accru d'erreurs d'inattention, voire d'accidents et, à long terme, de souffrir d'obésité ou d'autres pathologies réduisant notre espérance de vie.

De l'insomnie à l'apnée du sommeil en passant par l'hypersomnie, le syndrome des jambes sans repos, les terreurs nocturnes ou le somnambulisme, de nombreux troubles peuvent en effet perturber notre sommeil. Sans oublier les horaires de travail décalés qui dérèglent notre horloge biologique…

A travers ses onze chapitres avec des témoignages, des conseils pour bien dormir, un test et des illustrations, ce livre répond aux fréquentes questions que nous nous posons sur le sommeil et ses dysfonctionnement.

Le sommeil est le quatrième volume de la série « J'ai envie de comprendre ».

Editions Médecine et Hygiène