

Livre

**Auteur(s)** : Adrien, Joëlle (Auteur)

**Titre(s)** : Mieux dormir et vaincre l'insomnie [Texte imprimé] : les clés pour se réconcilier avec le sommeil / Dr Joëlle Adrien,...

**Editeur(s)** : Paris : Larousse, DL 2014 (impr. en Espagne).

**Résumé** : Un Français sur trois souffre de problèmes de sommeil et 56% des Français estiment qu'un sommeil de bonne qualité est le garant d'une bonne santé ! Quels sont les mécanismes de l'endormissement et du sommeil ' Y a-t-il une durée idéale du sommeil ' Quels sont les troubles majeurs du sommeil et à quoi sont-ils dus ' La première partie explique tous les mécanismes du sommeil pour mieux les comprendre : quand et comment dormir, l'horloge biologique, la durée idéale, les mécanismes de l'endormissement. La deuxième partie de l'ouvrage regroupe toutes les clés pour améliorer son sommeil à tout âge et selon ses besoins : rythmes à respecter, aliments et activités à éviter ou privilégier, environnement de sommeil le plus propice, aides naturelles auxquelles on peut faire appel (plantes, arômes...). La dernière partie aborde les différentes catégories de pathologies et troubles du sommeil (apnées, insomnies occasionnelles, états insomniaques installés, somnolences...) et comment y remédier, avec le point sur les somnifères, les médecines douces et une meilleure hygiène de vie.

**Notes** : Bibliogr. p. 186. Webliogr. p. 187. Annexes.

**Sujet(s)** : Troubles du sommeil Cycle veille-sommeil



## Exemplaires

| Bibliothèque      | Espace | Emplacement | Support | Cote      | Utilisation | Situation | Date de retour | Consultation |
|-------------------|--------|-------------|---------|-----------|-------------|-----------|----------------|--------------|
| Jacques-Mourichon | Adulte |             | Livre   | 613.7 ADR | Prêt normal | En rayon  |                |              |