

Mots clés: telecharger Quand le sommeil nous éveille ; dormir pour construire son cerveau pdf, Quand le sommeil nous éveille ; dormir pour construire son cerveau mobi, Quand le sommeil nous éveille ; dormir pour construire son cerveau epub gratuitement, Quand le sommeil nous éveille ; dormir pour construire son cerveau torrent, Quand le sommeil nous éveille ; dormir pour construire son cerveau lire en ligne.

Quand le sommeil nous éveille ; dormir pour construire son cerveau PDF

Marc Rey



Ceci est juste un extrait du livre de Quand le sommeil nous éveille ; dormir pour construire son cerveau. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Marc Rey
ISBN-10: 9782263148101
Langue: Français
Taille du fichier: 2469 KB

LA DESCRIPTION

Horaires décalés, écrans de portable et autres tablettes dans nos lits, allongement du temps de transport quotidien, " diabolisation " de la sieste... De changements en bouleversements, nous avons modifié nos manières d'être au cours des dernières décennies. Comment s'étonner, alors que les modifications des rythmes sociaux aient altéré le sommeil ? Aujourd'hui, la " plainte sommeil " est devenue un problème de santé publique. Près d'un français sur deux considère souffrir d'insomnies ou ne pas dormir assez.... Lire la suite

Pour les scientifiques, la connaissance du sommeil est très récente. Elle a commencé à se construire dans les années 50 grâce à l'enregistrement de l'activité électrique du cerveau pendant le sommeil. Elle s'est accélérée à partir des années 80 avec les enregistrements numériques. Longtemps considéré comme un état passif et une perte de temps, le sommeil s'avère en réalité un état actif au cours duquel le cerveau effectue un retraitement des informations acquises dans la journée et participe ainsi à la construction cérébrale et à la mémorisation. Il offre même des bénéfices psychiques, physiologiques, métaboliques à notre corps. Mais optimiser son sommeil et en tirer tous les bénéfices demande une bonne connaissance de sa chronobiologie. L'interaction du rythme veille sommeil avec les autres rythmes biologiques explique que nous ne pouvons pas dormir n'importe quand, n'importe comment. Dans cet ouvrage, le docteur Marc Rey, spécialiste du sommeil depuis plus de 30 ans, nous invite à mieux comprendre le sommeil, l'apprivoiser, l'apaiser et surtout estimer nos propres besoins, qui sont intimes, personnels et fluctuants selon les périodes la vie.- Comprendre comment se déroule une nuit de sommeil et ce qui se passe dans le cerveau.- Apprendre à reconnaître ses propres besoins en sommeil et cerner sa chronobiologie.- Identifier, soigner et prévenir les troubles du sommeil à travers des exemples concrets.- Adopter les bonnes habitudes pour optimiser la qualité de son sommeil et en tirer le maximum de bénéfices.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Près d'un français sur deux considère souffrir d'insomnies ou ne pas dormir assez. Pour ... du cerveau pendant le sommeil. ... pas dormir n'importe quand, ...

Découvrez le livre Quand le sommeil nous éveille de Marc Rey, Isabelle Brokman avec un résumé du livre, des critiques Evane ou des lecteurs, des extraits du livre ...

Quand le sommeil nous éveille - Dormir pour construire son cerveau de Marc Rey Editeur: Solar Profite de ce livre sur ta liseuse dans ton format préféré Résumé ...

QUAND LE SOMMEIL NOUS ÉVEILLE ; DORMIR POUR CONSTRUIRE SON CERVEAU

[Lire la suite...](#)