



## **J'ai envie de comprendre... Le sommeil**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# J'ai envie de comprendre... Le sommeil

*Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer*

**J'ai envie de comprendre... Le sommeil** Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer

 [Télécharger J'ai envie de comprendre... Le sommeil ...pdf](#)

 [Lire en ligne J'ai envie de comprendre... Le sommeil ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne J'ai envie de comprendre... Le sommeil Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Nous passons un tiers de notre vie à dormir, mais 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 améliorer nos capacités d'apprentissage. 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, des paragraphes courts, des encadrés, 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 dysfonctionnements.

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

Présentation de l'éditeur

Nous passons un tiers de notre vie à dormir, mais 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 améliorer nos capacités d'apprentissage. 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, des paragraphes courts, des encadrés, 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 dysfonctionnements.

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

Biographie de l'auteur

Elisabeth Gordon. Journaliste scientifique et médicale. Auteure, avec Laurent Keller, de "La vie des fourmis", aux Editions Odile Jacob. Raphaël Heinzer. Pneumologue et spécialiste du sommeil. Codirecteur du Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du Centre hospitalier universitaire vaudois(CHUV) à Lausanne. José Haba-Rubio. Neurologue et spécialiste du sommeil. Médecin associé au Centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne.

Download and Read Online J'ai envie de comprendre... Le sommeil Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer #7KT03QDENLA

Lire J'ai envie de comprendre... Le sommeil par Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer pour ebook en ligneJ'ai envie de comprendre... Le sommeil par Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres J'ai envie de comprendre... Le sommeil par Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer à lire en ligne. Online J'ai envie de comprendre... Le sommeil par Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer ebook Téléchargement PDFJ'ai envie de comprendre... Le sommeil par Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer DocJ'ai envie de comprendre... Le sommeil par Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer MobipocketJ'ai envie de comprendre... Le sommeil par Elisabeth Gordon, José Haba-Rubio, Raphaël Heinzer EPub

**7KT03QDENLA7KT03QDENLA7KT03QDENLA**