



Comment dormons-nous ?



Télécharger



Lire En Ligne

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

Comment dormons-nous ?

Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette

Comment dormons-nous ? Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette

 [Télécharger Comment dormons-nous ? ...pdf](#)

 [Lire en ligne Comment dormons-nous ? ...pdf](#)

63 pages

Extrait

Regardons ce petit enfant humain, qui dort déjà la majeure partie du temps dans l'utérus, pendant qu'il se construit. Puis suivons-le pendant l'accouchement, où il dort même pendant les contractions. Une fois né, il dort dix-huit heures par jour, ne se réveille que pour téter et se rendort immédiatement après. Sa mère remarque qu'il peut soit dormir très paisiblement, soit surtout, pendant presque douze heures, dormir d'un sommeil agité au cours duquel il va téter dans le vide, sourire, froncer ou hausser les sourcils, le corps agité de petites secousses, comme s'il rêvait. À l'instar de tous les petits d'animaux qui ne sont pas encore matures à la naissance, il a besoin de dormir pour consolider ce qu'il apprend. Peu à peu, il dort moins le jour et de façon plus continue la nuit : on dit qu'il «fait ses nuits», ce que ses parents attendent avec impatience. Il réalise encore deux siestes par jour. Quand il entre en maternelle, il a encore besoin d'une sieste et de douze heures de sommeil. Vers 10 ans, il est très alerte (parfois trop) dans la journée, et dort profondément une dizaine d'heures. Au début de l'adolescence, il ne dort plus que neuf heures, commence à veiller plus tard et à faire des grasses matinées le week-end. Finalement, il atteint les quantités et les horaires de sommeil d'un adulte vers 17 ans. Tout va généralement bien jusqu'à 40-45 ans, où la quantité de sommeil profond (le stade le plus récupérateur) diminue, de même que la propension à faire des grasses matinées. Il y a plus de réveils en fin de nuit, moins de capacité à récupérer qu'avant. Cette tendance s'accroît en vieillissant, avec moins de sommeil la nuit et un réveil plus précoce, qui peut être perçu comme un problème. Avec la retraite, le plaisir et le besoin d'une sieste peuvent se faire sentir. Plus tard, très âgé, l'homme peut s'éteindre en dormant. Ainsi, nous passons un tiers de notre vie à dormir, et nous pouvons naître et mourir dans notre sommeil... Présentation de l'éditeur

Comment dormons-nous ? Comment le sommeil se déroule-t-il au cours de la nuit ? Que se passe-t-il dans notre corps endormi ? Que fait notre cerveau ? Apprend-on en dormant ? Pourquoi est-il parfois si difficile de se réveiller le matin ? Et pourquoi est-il si important de dormir ?

Les Petites Pommes du Savoir

Des réponses brèves, claires et sérieuses aux questions que vous vous posez sur le monde.

Docteur en médecine et en neurosciences, Isabelle Arnulf dirige l'unité des pathologies du sommeil de l'hôpital Pitié-Salpêtrière. Delphine Oudiette est doctorante en neurosciences à l'Université Pierre et Marie Curie, sous la direction du Docteur Arnulf. Biographie de l'auteur

Docteur en médecine et en neurosciences, Isabelle Arnulf dirige l'unité des pathologies du sommeil de l'hôpital Pitié-Salpêtrière. Delphine Oudiette est doctorante en neurosciences à l'Université Pierre et Marie Curie, sous la direction du Docteur Arnulf.

Download and Read Online Comment dormons-nous ? Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette #98HST5IGNLW

Lire Comment dormons-nous ? par Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette pour ebook en ligneComment dormons-nous ? par Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette 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 Comment dormons-nous ? par Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette à lire en ligne.Online Comment dormons-nous ? par Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette ebook Téléchargement PDFComment dormons-nous ? par Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette DocComment dormons-nous ? par Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette MobipocketComment dormons-nous ? par Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette EPub

98HST5IGNLW98HST5IGNLW98HST5IGNLW