



Je rêve de dormir

Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Je rêve de dormir Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer

 [Download Je rêve de dormir ...pdf](#)

 [Read Online Je rêve de dormir ...pdf](#)

Je rêve de dormir

Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer

Je rêve de dormir Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer

Téléchargez et lisez en ligne Je rêve de dormir Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer

271 pages

Présentation de l'éditeur

Qui n'a jamais rêvé de se réveiller le matin prêt à conquérir le monde ? Pourquoi se sent-on parfois encore plus fatigué le matin que le soir en s'endormant ?

Le sommeil occupe un tiers de notre vie : à 80 ans, nous aurons passé plus de 25 ans à dormir. Plus de temps qu'à jouer, à manger ou à faire l'amour. Et pourtant, le sommeil reste un mystère, une des dernières frontières de la connaissance du cerveau.

Le sommeil nous accompagne depuis le début de la vie sur terre : on considère que les premiers microorganismes unicellulaires apparus il y a plus de 3 milliards d'années disposaient déjà d'une horloge biologique qui gérait l'alternance des périodes de repos et d'activité. Ce n'est pourtant que très récemment que la science, et la médecine en particulier, ont commencé à s'intéresser au sommeil. Les troubles du sommeil sont extrêmement fréquents, car ils touchent plus d'un tiers de la population adulte. Certaines personnes n'arrivent pas à s'endormir ou se réveillent à de multiples reprises pendant la nuit. D'autres s'endorment partout : en mangeant, en parlant, en marchant ou arrêtent de respirer des centaines de fois pendant la nuit. Il y a aussi ceux qui se battent pendant leur sommeil contre des ennemis qui n'existent que dans leurs rêves, qui se blessent ou qui blessent la personne qui dort à côté d'eux. D'autres encore sortent dans la rue en pyjama, conduisent leur voiture pendant leur sommeil, ou courent des marathons toutes les nuits et sont épuisés au réveil...

Les docteurs Raphael Heinzer et José Haba-Rubio, spécialistes du sujet, dévoilent dans un langage accessible à tous les mystères et les bienfaits du sommeil. Au travers d'anecdotes vécues et de cas cliniques réels, ils décrivent les principales perturbations du sommeil et les meilleurs moyens pour les traiter.

Biographie de l'auteur

Après des études de médecine et une spécialisation en neurologie (effectuées en Espagne, en Belgique et en France), le Dr José Haba-Rubio s'est spécialisé en médecine du sommeil dans les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et de Genève. Il est détenteur du Diplôme Inter-universitaire de Physiologie et Pathologies du Sommeil (Université Louis Pasteur, Strasbourg) et du certificat de Somnologue de la Société Européenne de Recherche sur le Sommeil. Il est l'auteur d'articles de recherche dans différents domaines du sommeil.

Après une formation en médecine interne et en pneumologie, le Dr Raphael Heinzer s'est spécialisé en médecine du sommeil dès 1996 à la Clinique du sommeil de Stanford en Californie, puis à l'université de Montréal et, de 2003 à 2005, à l'université de Harvard à Boston. Il est l'auteur de plus de 60 articles scientifiques dans le domaine du sommeil.

Download and Read Online Je rêve de dormir Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer #B7RYJZFSML2

Lire Je rêve de dormir par Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer pour ebook en ligneJe rêve de dormir par Jose Haba-rubio, Raphael 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 Je rêve de dormir par Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer à lire en ligne.Online Je rêve de dormir par Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer ebook Téléchargement PDFJe rêve de dormir par Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer DocJe rêve de dormir par Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer MobipocketJe rêve de dormir par Jose Haba-rubio, Raphael Heinzer EPub

B7RYJZFSML2B7RYJZFSML2B7RYJZFSML2