



Comment retrouver le sommeil par soi-même

Sylvie Royant-Parola

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Comment retrouver le sommeil par soi-même Sylvie Royant-Parola

 [Download Comment retrouver le sommeil par soi-même ...pdf](#)

 [Read Online Comment retrouver le sommeil par soi-même ...pdf](#)

Comment retrouver le sommeil par soi-même

Sylvie Royant-Parola

Comment retrouver le sommeil par soi-même Sylvie Royant-Parola

Téléchargez et lisez en ligne Comment retrouver le sommeil par soi-même Sylvie Royant-Parola

187 pages

Extrait

Quel insomniaque êtes-vous ?

Chacun d'entre nous connaîtra l'insomnie dans sa vie. Selon la Sofres, trois Français sur quatre souffrent d'insomnie, et 9 % ont une insomnie sévère. Vous en faites partie et vous dormez mal, souvent depuis des années. Savez-vous ce qui se cache derrière votre insomnie ? Est-elle le symptôme d'un mal-être que vous n'avez pas envie de voir ? Signe-t-elle une maladie qui évolue pour son propre compte ? Peut-on suspecter une maladie organique qui désorganise votre sommeil ?

Insomnie quand tu nous tiens

Il n'y a pas une insomnie mais des insomnies, (voir le tableau de la classification internationale des insomnies, p. 25)

L'insomnie se définit par la plainte d'un mauvais sommeil qui peut se traduire :

- par des difficultés d'endormissement,
- par des éveils dans la nuit,
- par un réveil trop précoce le matin.

Elle s'accompagne obligatoirement d'un retentissement sur la qualité de la journée : fatigue, «nervosité», irritabilité, troubles de la mémoire, difficultés de concentration, humeur fluctuante.

Il n'est pas nécessaire de faire un enregistrement de sommeil pour «prouver» que le sommeil est mauvais.

D'ailleurs ces enregistrements, lorsqu'ils sont réalisés, se révèlent assez décevants car la structure du sommeil d'un insomniaque est souvent semblable à celle d'un bon dormeur. Le bon dormeur perçoit avant tout la continuité de son sommeil alors que le mauvais dormeur n'en perçoit que les moments d'éveil. Néanmoins, d'autres insomniaques ont des nuits très hachées, et l'enregistrement ne fait qu'objectiver les éveils ressentis.

La modification de la perception du sommeil est donc très importante chez l'insomniaque. Il vous est sûrement arrivé de dire «je vois passer toutes les heures», en ayant l'impression d'être éveillé tout le temps.

Ce n'est que lorsque vous vous rendez compte que vous avez rêvé ou que vous n'avez pas entendu les bruits autour de vous que vous prenez conscience de votre sommeil. Présentation de l'éditeur

35% des Français souffrent d'insomnie. Fatigue, angoisse, irritabilité, manque de concentration etc., la vie de celui qui dort mal est souvent un cauchemar. Comment sortir du cercle vicieux de l'insomnie ? Peut-on retrouver le sommeil sans somnifères ? Et si l'on ne peut dormir qu'avec des médicaments depuis des années, comment s'en passer ? Le Dr. Royant-Parola propose dans ce livre pratique des moyens simples pour sortir de l'impasse : d'abord en s'observant et en apprenant à connaître ses besoins réels, ensuite en appliquant un programme de changement de ses habitudes. Ces techniques, inspirées des méthodes comportementales et cognitives, sont utilisées depuis de nombreuses années dans les pays nordiques et anglo-saxons. Elles permettent de guérir l'insomnie dans deux cas sur trois. Sept chapitres pour " réapprendre " à dormir : Quel insomniaque êtes-vous ? Ce que vous avez besoin de savoir sur le sommeil Le bilan de votre insomnie Premières mesures simples pour agir Votre programme pour réapprendre à dormir Les cas particuliers L'aide des professionnels Biographie de l'auteur

Sylvie Royant-Parolat est psychiatre et neurobiologiste. Elle travaille dans les laboratoires du sommeil de l'hôpital Antoine-Béclère à Clamart et de la clinique du château de Garche. Elle est présidente du syndicat de la médecine du sommeil et de la vigilance.

Download and Read Online Comment retrouver le sommeil par soi-même Sylvie Royant-Parola

#6VGYJNRZ3BD

Lire Comment retrouver le sommeil par soi-même par Sylvie Royant-Parola pour ebook en ligne Comment retrouver le sommeil par soi-même par Sylvie Royant-Parola 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 retrouver le sommeil par soi-même par Sylvie Royant-Parola à lire en ligne. Online Comment retrouver le sommeil par soi-même par Sylvie Royant-Parola ebook Téléchargement PDF Comment retrouver le sommeil par soi-même par Sylvie Royant-Parola Doc Comment retrouver le sommeil par soi-même par Sylvie Royant-Parola Mobipocket Comment retrouver le sommeil par soi-même par Sylvie Royant-Parola EPub

6VGYJNRZ3BD6VGYJNRZ3BD6VGYJNRZ3BD