



Le sommeil et ses troubles

par **Max Fleury**
membre correspondant

Le jeudi 3 février 2011
à 17 h 45
5, rue Antoine Petit
45000 Orléans

Vingt pour cent des français souffrent d'un trouble du sommeil, et nous sommes les champions toutes catégories de consommation de somnifères et autres hypnotiques. Au-delà d'un simple désagrément, les conséquences à court et moyen terme d'un mauvais sommeil peuvent être désastreuses : troubles de l'humeur, baisse des performances intellectuelles et physiques, maladies cardio-vasculaires, accidents du travail ou de la route, pour n'en citer que quelques unes.

Pourtant, mal dormir n'est pas une fatalité. Car derrière de mauvaises nuits se cache toujours une cause que l'on sait maintenant diagnostiquer et traiter : la compréhension des mécanismes physiologiques du sommeil et de ses troubles permet de proposer une solution à chacun.

Le Dr Max Fleury est l'auteur de « Le sommeil réparé », paru aux éditions Demos. 2002, 176 pages

Max Fleury : Le Sommeil réparé, 28,00 €, Broché : 176 pages ; Demos, 2002 ;
ISBN-10: 2910157733 ; ISBN-13: 978-2910157739

Présentation de l'éditeur :

Vous vous endormez devant votre ordinateur, dans les transports en commun, ou pire encore, au volant de votre voiture ? Vous vous réveillez le matin avec l'impression de ne pas être reposé ? Vous êtes irritable sans raison apparente ou bien vous n'arrivez tout simplement plus à vous concentrer ? Et si vous faisiez partie de ces 20% de français qui souffrent d'un trouble du sommeil ? Au-delà du simple désagrément, les conséquences à court ou moyen terme peuvent être désastreuses : trouble de l'humeur, diminution des performances intellectuelles et physiques, maladies cardio-vasculaires ou accidents du travail ou de la route, pour n'en citer que quelques-unes.

Mais à l'heure actuelle, mal dormir n'est plus une fatalité. Car derrière de mauvaises nuits se cache toujours une cause que l'on sait maintenant diagnostiquer et traiter : la compréhension des mécanismes physiologiques du sommeil et de ses troubles permet aujourd'hui de proposer une solution à chacun.

Comprendre pourquoi et comment on dort, savoir reconnaître si l'on souffre d'un trouble du sommeil et s'il convient de consulter un spécialiste, ne pas tomber dans le piège des somnifères, mais reconnaître les petits " trucs " qui peuvent vous aider à mieux dormir : le docteur Max Fleury vous livre les clés de nuits reposantes.

Clair, rédigé dans un langage compréhensible par tous, truffé de conseils et d'anecdotes, *Le sommeil réparé* fait le point sur les travaux scientifiques les plus récents et vous propose une synthèse des connaissances actuelles sur les troubles du sommeil et leurs traitements. Un livre didactique destiné au grand public mais qui sera aussi très utile au corps médical.

Quatrième de couverture

Vous vous endormez devant votre ordinateur, dans les transports en commun, ou pire encore, au volant de votre voiture ? Vous vous réveillez le matin avec l'impression de ne pas être reposé ? Vous êtes irritable sans raison apparente ou bien vous n'arrivez tout simplement plus à vous concentrer ? Et si vous faisiez partie de ces 20 % de français qui souffrent d'un trouble du sommeil ? Au-delà du simple désagrément, les conséquences à court ou moyen terme peuvent être désastreuses : trouble de l'humeur, diminution des performances intellectuelles et physiques, maladies cardio-vasculaires ou accidents du travail ou de la route, pour n'en citer que quelques-unes.

Mais à l'heure actuelle, mal dormir n'est plus une fatalité. Car derrière de mauvaises nuits se cache toujours une cause que l'on sait maintenant diagnostiquer et traiter : la compréhension des mécanismes physiologiques du sommeil et de ses troubles permet aujourd'hui de proposer une solution à chacun.

Comprendre pourquoi et comment on dort, savoir reconnaître si l'on souffre d'un trouble du sommeil et s'il convient de consulter un spécialiste, ne pas tomber dans le piège des somnifères, mais reconnaître les petits « trucs » qui peuvent vous aider à mieux dormir : le docteur Max Fleury vous livre les clés de nuits reposantes.

Clair, rédigé dans un langage compréhensible par tous, truffé de conseils et d'anecdotes, *Le sommeil réparé* fait le point sur les travaux scientifiques les plus récents et vous propose une synthèse des connaissances actuelles sur les troubles du sommeil et leurs traitements. Un livre didactique destiné au grand public mais qui sera aussi très utile au corps médical.