

(Mobile pdf) File size: 36.Mb

Dormir sans médicaments... ou presque

Dr **PATRICK LEMOINE**

Dormir sans médicaments... ou presque

Insomnie, cauchemars,
ronflements, somnolence :
ce qui marche vraiment

Par Patrick LEMOINE
audiobook / *ebooks / Download PDF /
ePub / DOC

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #49729 dans eBooksPubli le:
2015-11-19Sorti le: 2015-11-19Format:
Ebook Kindle

(Mobile pdf) Dormir sans mdicaments...
ou presque

Par Patrick LEMOINE : **Dormir sans
mdicaments... ou presque** before
purchasing it in order to gage whether or not
it would be worth my time, and all praised
Dormir sans mdicaments... ou presque:



Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteur soixante ans, chacun aura consacr vingt ans de sa vie dormir... et, pour un tiers d'entre nous, mal dormir. Mais le sommeil et ses troubles insomnie et hypersomnie, ronflements et apnes du sommeil, cauchemars, fatigue restent en partie inexpliques. Comment (re)trouver un sommeil satisfaisant en fonction de son ge, de sa constitution et de son environnement ? Comment enfin bien dormir sans somnifres ? Dans cet ouvrage essentiel, le docteur Patrick Lemoine, l'un de nos plus grands spcialistes du sommeil, mle dernires avances scientifiques, tmoignages cliniques et conseils pratiques pour apporter un soutien prcieux tous les insomniaques, ronfleurs et autres ternels fatigus. Histoire de passer des nuits de rve.Prsentation de

l'éditeur soixante ans, chacun aura consacré vingt ans de sa vie à dormir... et, pour un tiers d'entre nous, mal dormir. Mais le sommeil et ses troubles : insomnie et hypersomnie, ronflements et apnées du sommeil, cauchemars, fatigue restent en partie inexplicables. Comment (re)trouver un sommeil satisfaisant en fonction de son âge, de sa constitution et de son environnement ? Comment enfin bien dormir sans somnifères ? Dans cet ouvrage essentiel, le docteur Patrick Lemoine, l'un de nos plus grands spécialistes du sommeil, met les dernières avancées scientifiques, témoignages cliniques et conseils pratiques pour apporter un soutien précieux à tous les insomniaques, ronfleurs et autres terribles fatigués. Histoire de passer des nuits de réveils.

Biographie de l'auteur : Patrick Lemoine est psychiatre, clinicien, docteur en neurosciences, directeur de recherches à l'université Claude-Bernard de Lyon et chargé de missions internationales pour la division psychiatrique d'un important groupe international de cliniques et de maisons de retraite. Il est aussi professeur associé à la faculté de médecine de Pékin. Spécialiste du sommeil, il a publié de nombreux ouvrages consacrés au sommeil et ses troubles, l'anxiété et au sevrage de médicaments, notamment *Dormir sans médicaments... ou presque*, publié en 2015 chez Robert Laffont. Il est aussi l'auteur, en collaboration avec Linda Benattar, de *La Vie Alzheimer* publié en 2009 aux éditions Armand Colin et repris chez Pocket en 2014.