



| EN LIBRAIRIE
10 novembre 2022

| LE LIVRE

**Le sommeil est le premier marqueur du stress psychosocial,
et les changements sociétaux ont un effet direct et durable sur ce dernier.**

**Notre sommeil constitue une composante fondamentale de notre santé,
il est un enjeu majeur de bien-être à intégrer dans nos futurs modes de vie.**

Le Pr Philip propose une approche innovante grâce au nouveau concept de santé liée au sommeil.

La majorité des Français se concentrent sur la durée de leur sommeil et comment faire pour l'allonger. Pourtant, saviez-vous que le centre de gravité d'un **bon sommeil se trouve dans sa régularité ?**

Le Pr Pierre Philip reprend et explique ici les bases du sommeil, méconnues du grand public. Il lève le voile sur les trois piliers fondamentaux que sont **la régularité, la durée et la qualité**. S'appuyant sur des données scientifiques récentes, il donne des clés simples **pour comprendre puis agir**.

« *Bien comprendre son sommeil, c'est mieux le gérer au quotidien et ne plus vivre dans la crainte de le perdre.* »

Ce guide propose des fiches pratiques et des outils simples d'auto-diagnostics. Au fil de la lecture des quatre parties (*La mécanique du sommeil, Le bon sommeil au quotidien, Quand le sommeil se détraque au long cours, Quand le sommeil devient une maladie*) chacun pourra trouver des solutions concrètes au travers de routines personnalisées et adaptées à son cas précis (sexe, âge, en vacances, au travail etc.).

Ce guide pratique aborde toutes les maladies du sommeil (insomnie, apnée du sommeil, hypersomnie...) et répond **aux questions incontournables de la vie courante :**

- *Quelle est ma durée optimale de sommeil ?*
- *La grasse matinée : bonne ou mauvaise idée ?*
- *Je m'endors rapidement, puis je fais une insomnie de 2 heures : que faire ?*
- *Le CBD est-il bon pour m'endormir ?*
- *Que faire si, en télétravail, mon sommeil se dégrade ?*
- *Le yoga aide-t-il vraiment à dormir ? ou Le sport aide-t-il vraiment à dormir ?*

Un livre pour – ENFIN – passer des nuits paisibles ET booster votre santé !

Bien dormir c'est bien fonctionner dans la journée mais aussi vous permettre d'éviter des problèmes cardiovasculaires, de poids, de stress voire d'immunité...

| L'AUTEUR

Professeur et chef du service universitaire de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux, le **Pr Pierre Philip** est médecin et membre d'une unité CNRS. **Grand spécialiste du sommeil et psychiatre**, il dirige depuis plus de vingt ans une équipe de recherche spécialisée dans l'hygiène du sommeil et les troubles mentaux.

208 pages | format 165 x 220 cm | 19,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Marion Lecuyer 06 35 48 03 43 marion@bibichepresse.fr



Réapprenez à dormir !
Pr Pierre Philip