



Date : 06/02/2019

Pages : 288

Format cm : 16 x 24

Prix : 19.0

EAN : 9782234085893

À la conquête du sommeil

Auteur: Hugo Mercier

Éditeur : Stock

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Essai

Mots-Clés : Cuisine

Un tiers de la population mondiale souffre de troubles du sommeil. Pour Hugo Mercier, créateur de la start-up *Dreem*, bien dormir, c'est mieux vivre.

La success story d'Hugo Mercier débute lorsqu'il découvre qu'en envoyant des stimulations sonores au cerveau à des moments spécifiques de la nuit, des scientifiques ont été en mesure d'améliorer la qualité du sommeil profond des patients. En 2014, avec sa start-up *Dreem*, il entame son combat contre le mauvais sommeil. En analysant le fonctionnement de notre sommeil et l'origine de ses troubles, Hugo Mercier montre que notre société, obsédée par la productivité, doit faire du sommeil une priorité de santé publique.

Hugo Mercier a eu son bac à 14 ans. Diplômé de l'École Polytechnique et de l'Université de Berkeley en informatique et mathématiques, PDG à seulement 25 ans, il a été élu en 2017 l'un des 35 meilleurs innovateurs européens de moins de 35 ans par le MIT, et l'un des 30 français de moins de 30 ans les plus influents par *Vanity Fair*.
