

SAUVÉS BRICE FARAUT
PAR LA SIESTE

PETITS SOMMES
ET GRANDES VICTOIRES
SUR LA DETTE DE SOMMEIL



Questions de santé
ACTES SUD

Date : 20/03/2019

Pages : 256

Format cm : 14 x 22

Prix : 20.0

EAN : 9782330118594

Sauvés par la sieste

Auteur: Brice Faraut

Éditeur : Actes Sud

Domaine : Sciences humaines et sociales

Genres : Essai

Mots-Clés : Quotidien

Combattre l'action destructrice de la dette de sommeil sur le cerveau et l'organisme.

La sieste est un sommeil de nuit en miniature. Elle en possède toutes les fonctions et toutes les vertus thérapeutiques. Reste que pour en profiter il faut en connaître les subtilités : les différents types de sieste ; les bonnes positions pour le corps ; les heures qui facilitent l'endormissement ; les durées les plus efficaces ; les stades de sommeil qui dopent la vigilance, les performances cognitives, la mémoire ou la créativité ; et les astuces à faire valoir pour se réveiller sans fatigue ou s'endormir sans délai.
