



## Apprendre à dormir : Leçons de sommeil

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Apprendre à dormir : Leçons de sommeil

*Eric Mullens*

**Apprendre à dormir : Leçons de sommeil** Eric Mullens

Couverture illustrée. Figures. Josette Lyon 2002.

 [Télécharger Apprendre à dormir : Leçons de sommeil ...pdf](#)

 [Lire en ligne Apprendre à dormir : Leçons de sommeil ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Apprendre à dormir : Leçons de sommeil Eric Mullens

---

191 pages

Présentation de l'éditeur

Vous dormez mal, comme 30 % des Français. Mais, avant d'avoir le réflexe insomnie = somnifère, vous êtes-vous demandé pourquoi ? Pourquoi vous endormez-vous devant la télévision et pas dans votre lit ? Pourquoi vous couchez-vous avant d'avoir sommeil ? Somnologue, le Dr Mullens vous répond : " Le sommeil est avant tout affaire d'éducation, à tous les âges. " Après avoir consulté plusieurs centaines d'écoliers, d'adolescents, d'adultes, de parents, d'enseignants..., il a décrypté les multiples raisons d'insomnie, qui vont de la méconnaissance de ses rythmes de sommeil (ils varient selon l'âge, le sexe, le mode de vie,...), aux mauvaises habitudes de vie (sieste prolongée, excitants, manque d'exercice, erreurs alimentaires,...), jusqu'aux troubles respiratoires (apnées). Ses formidables " leçons de sommeil " - conseils pratiques adaptés à chaque cas particulier - sont agrémentées d'anecdotes, d'exemples vécus et d'illustrations. Elles constituent une véritable source de bien-être car, faciles à suivre, elles changeront... vos nuits !

Biographie de l'auteur  
Le Dr Eric MULLENS est médecin généraliste, " spécialiste " de la pathologie du sommeil et de la vigilance, dans le Tarn. En 1991, à Albi, il crée le laboratoire du sommeil qu'il dirige à la fondation Bon Sauveur d'Alby. Il est un des premiers à avoir une consultation de sommeil en cabinet de ville. Son domaine d'activité s'étend sur une large variété d'actions de sensibilisation et de formation dans le milieu scolaire, médical et le monde du travail.

Download and Read Online Apprendre à dormir : Leçons de sommeil Eric Mullens #Z7XWYK1820I

Lire Apprendre à dormir : Leçons de sommeil par Eric Mullens pour ebook en ligne Apprendre à dormir :  
Leçons de sommeil par Eric Mullens Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à  
lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en  
ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les  
meilleurs livres pour lire les livres Apprendre à dormir : Leçons de sommeil par Eric Mullens à lire en  
ligne. Online Apprendre à dormir : Leçons de sommeil par Eric Mullens ebook Téléchargement  
PDF Apprendre à dormir : Leçons de sommeil par Eric Mullens Doc Apprendre à dormir : Leçons de sommeil  
par Eric Mullens Mobipocket Apprendre à dormir : Leçons de sommeil par Eric Mullens EPub  
**Z7XWYK1820IZ7XWYK1820IZ7XWYK1820I**