1 personne sur 3 se plaint de troubles du sommeil. Or, à tout âge, un bon sommeil conditionne la forme, la mémoire….

Le Dr Mullens nous apprend à connaître nos propres rythmes de sommeil et, ainsi, à repérer les bons moments pour aller dormir, qui peuvent varier d'un individu à l'autre, selon son âge, son sexe, son mode de vie, etc…
Il donne de véritables " leçons " pour éviter les " pièges " qui ne peuvent favoriser un bon endormissement (sieste prolongée, télévision tardive, bruit, tabac, etc…) et ceux qui y prédisposent (qualité de l'alimentation, de vie, sport, etc…).
Un formidable livre de conseils – faciles à appliquer - qui intéresse tous les Français – enfants et adultes – qui disent mal dormir.

Le Dr Éric Mullens est médecin généraliste, «spécialiste» de la pathologie du sommeil et de la vigilance dans le Tarn, et membre de la Société française de la recherche sur le sommeil. En 1991, il a créé le laboratoire de sommeil qu'il dirige à la fondation Bon Sauveur d'Alby.
Il est aussi 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 sur le thème important du sommeil dans le milieu scolaire, médical et dans le monde du travail.

Format 145 x 210 **53 illustrations** **192 pages**

BON DE COMMANDE À retourner sous enveloppe à :
ÉDITIONS JOSETTE LYON 11bis, rue Georges-Saché - 75014 Paris

NOM…… PRÉNOM……
Adresse……
Ville…… Code postal…… Tél……

Je désire commander…… exemplaire(s) de
Apprendre à dormir, leçons de sommeil
Total de la commande ……. x 16,80 € = €
frais de port (pour 1 livre)* + 2,60 €
Total à régler = ……F

* Pour l'envoi de plusieurs ouvrages, nous consulter.
Merci de joindre votre règlement par chèque postal ou bancaire libellé à l'ordre des Éditions Josette Lyon.

Les 500 conseils du somnologue

NOUVEAUTÉ

Docteur Eric Mullens

apprendre à dormir

LEÇONS DE SOMMEIL

Éditions Josette Lyon