

Pourquoi nous dormons

Le pouvoir du sommeil et des rêves, ce que la science nous révèle

du Dr Matthew Walker

Sommaire

Figure n°1 Le cycle de la mélatonine	2
Figure n°2 Effets de diverses drogues sur la construction de toiles d'araignées	2
Figure n°3 Les deux facteurs régulateurs de l'éveil et du sommeil	3
Figure n°4 La pression de l'éveil	3
Figure n°5 La pression du sommeil.....	4
Figure n°6 Les fluctuations du manque de sommeil	4
Figure n°7 L'architecture du sommeil	5
Figure n°8 Les ondes cérébrales de la veille et du sommeil	5
Figure n°9 Manque de sommeil et blessures sportives.....	6
Figure n°10 Manque de sommeil et accidents de voiture.....	6
Figure n°11 Perte de sommeil et obésité	7
Figure n°12 Exemple de réseau de mémoire associative	7
Figure n°13 Niveaux d'intervention sur le sommeil	8

Figure n°1 Le cycle de la mélatonine

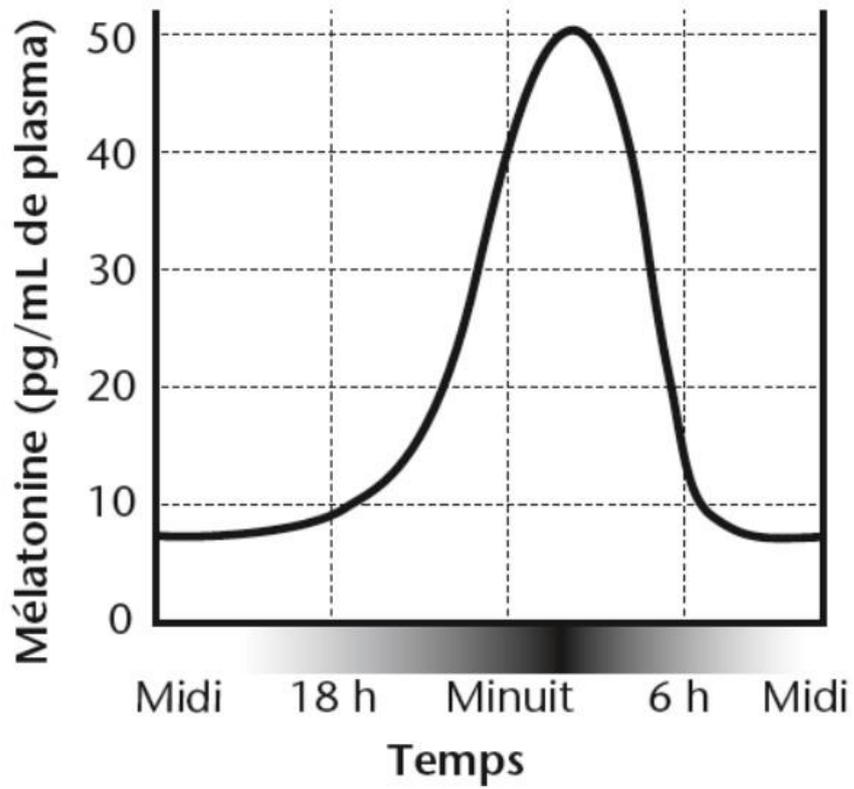


Figure n°2 Effets de diverses drogues sur la construction de toiles d'araignées

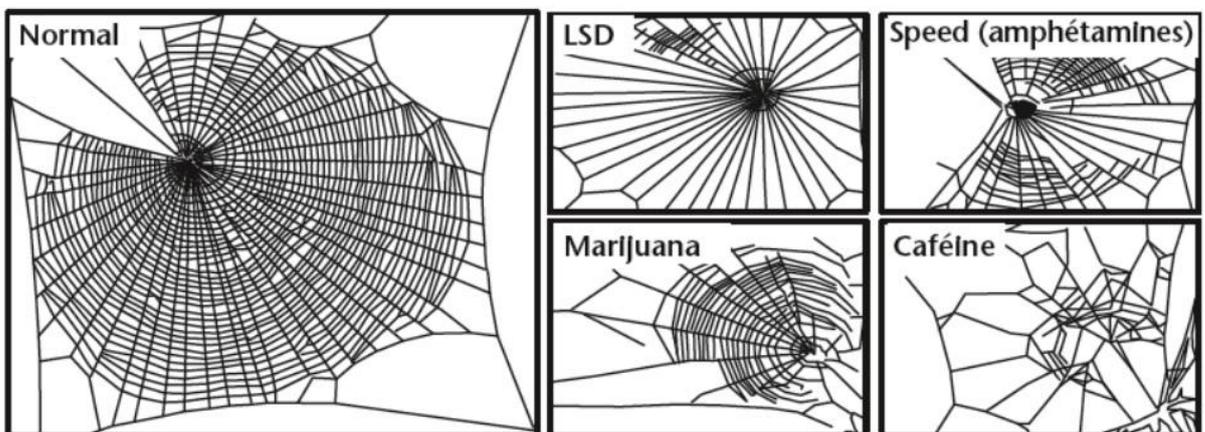


Figure n°3 Les deux facteurs régulateurs de l'éveil et du sommeil

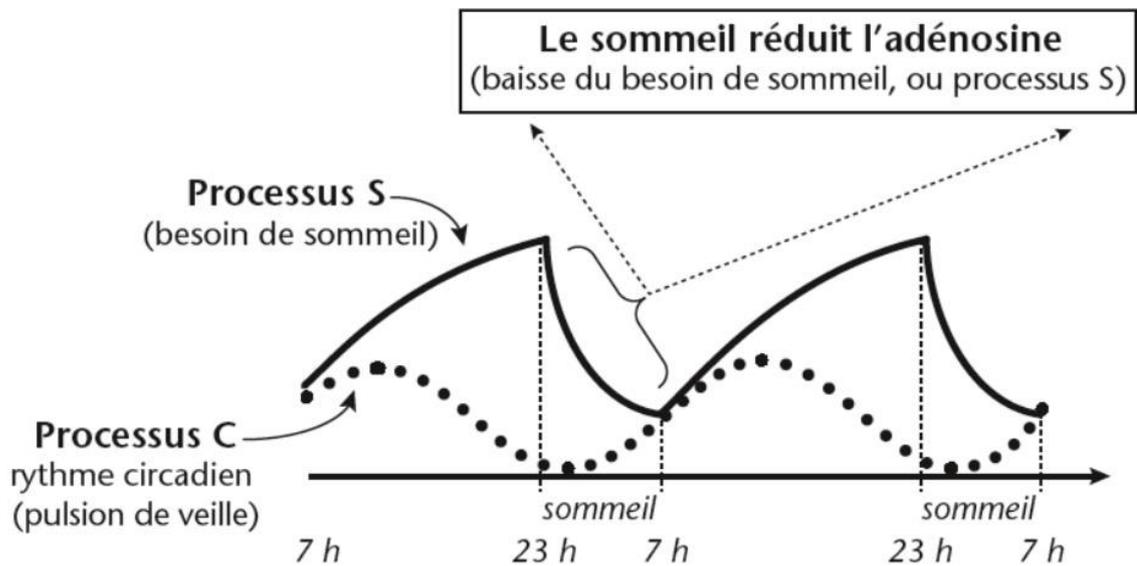


Figure n°4 La pression de l'éveil

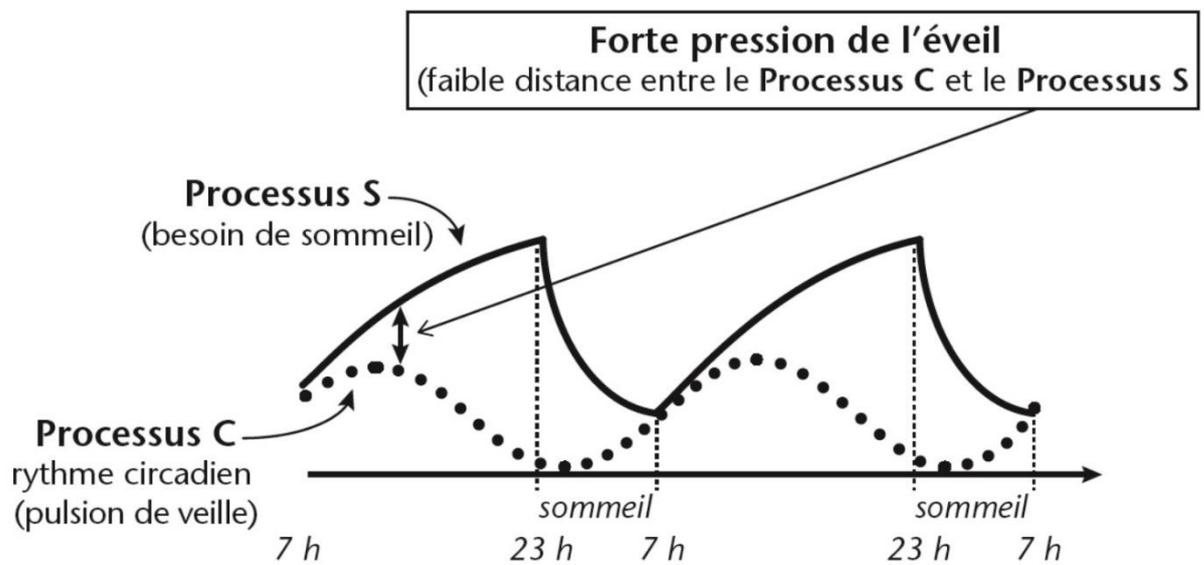


Figure n°5 La pression du sommeil

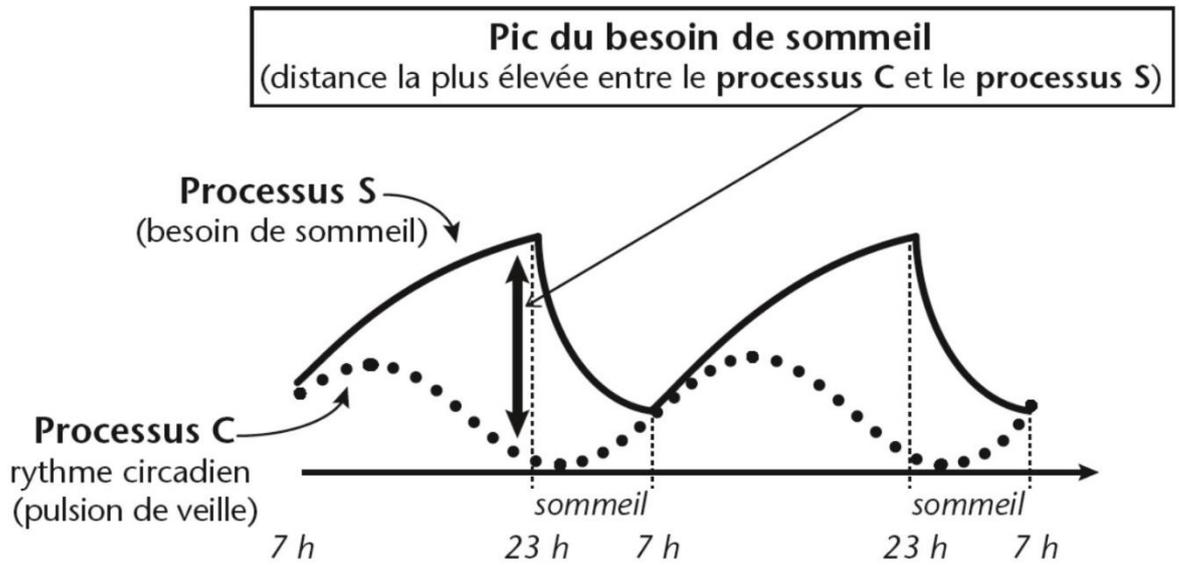


Figure n°6 Les fluctuations du manque de sommeil

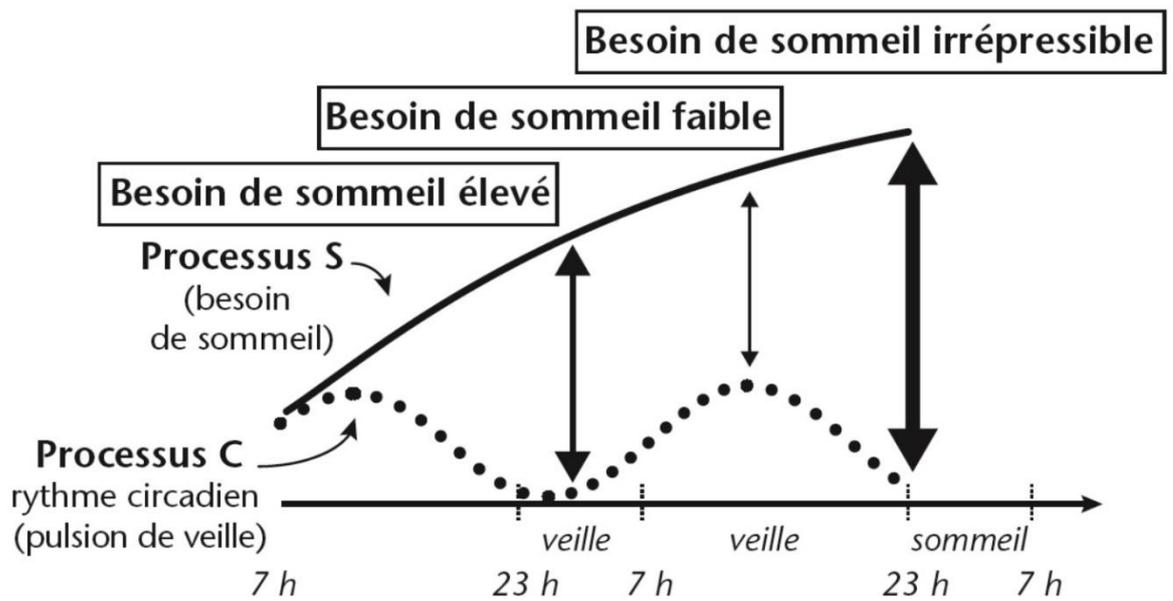


Figure n°7 L'architecture du sommeil

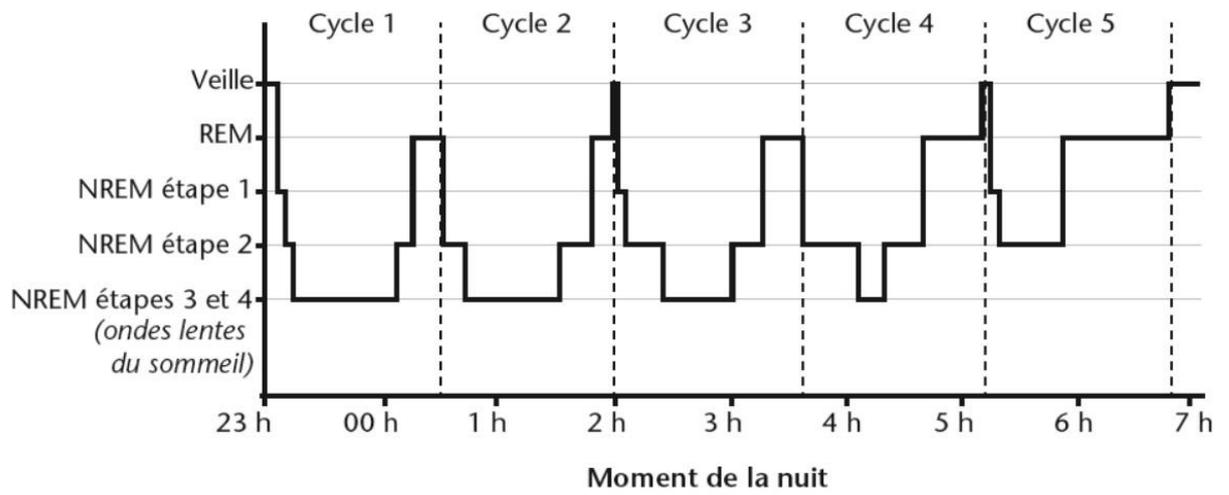


Figure n°8 Les ondes cérébrales de la veille et du sommeil

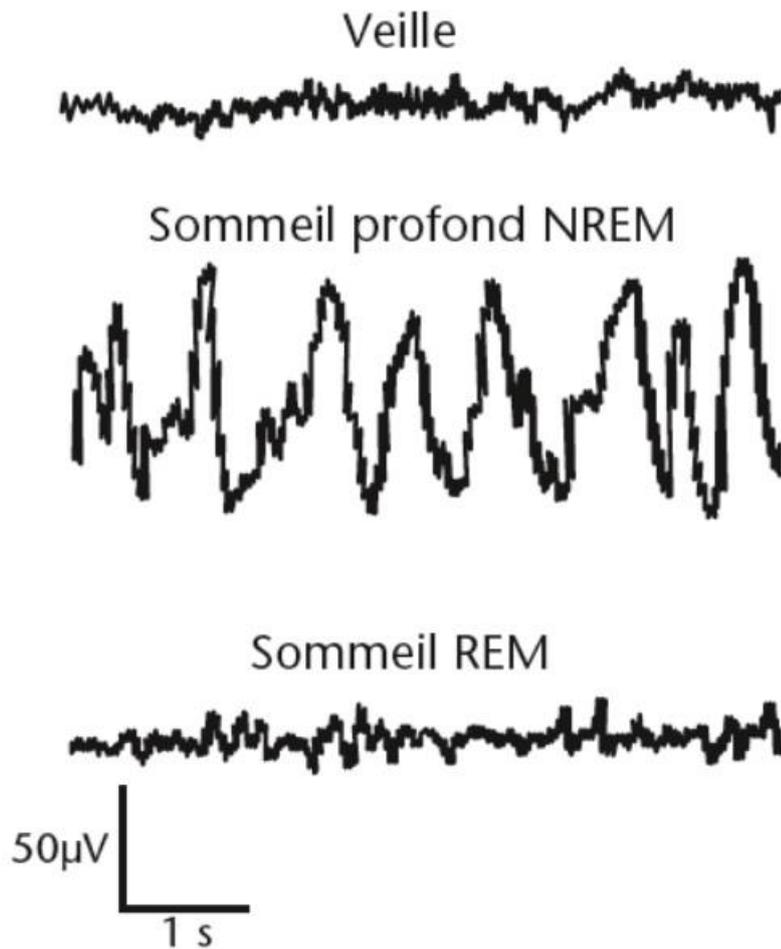


Figure n°9 Manque de sommeil et blessures sportives

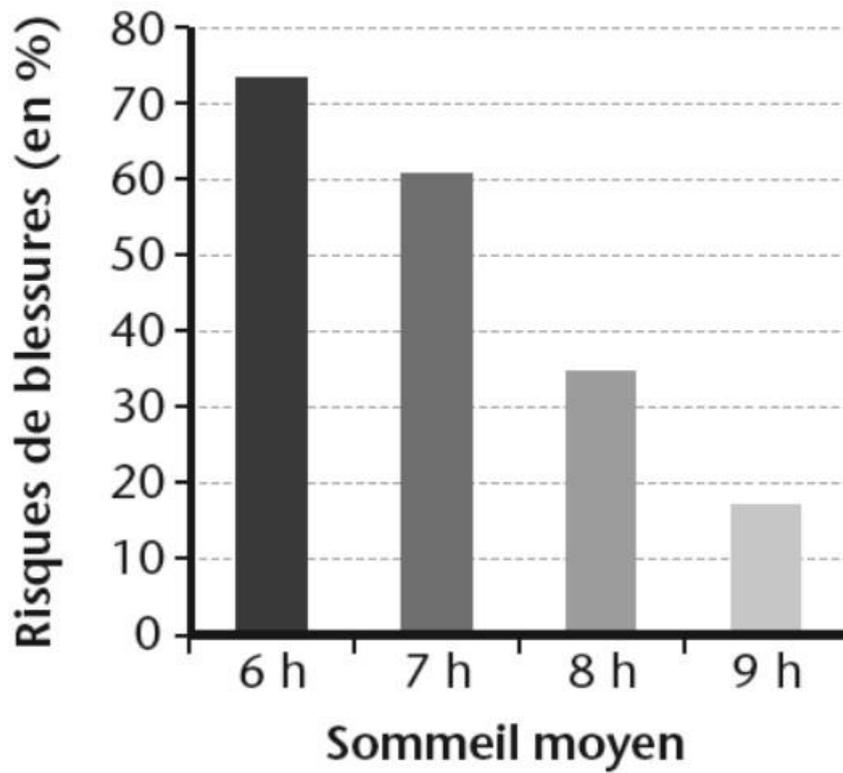


Figure n°10 Manque de sommeil et accidents de voiture

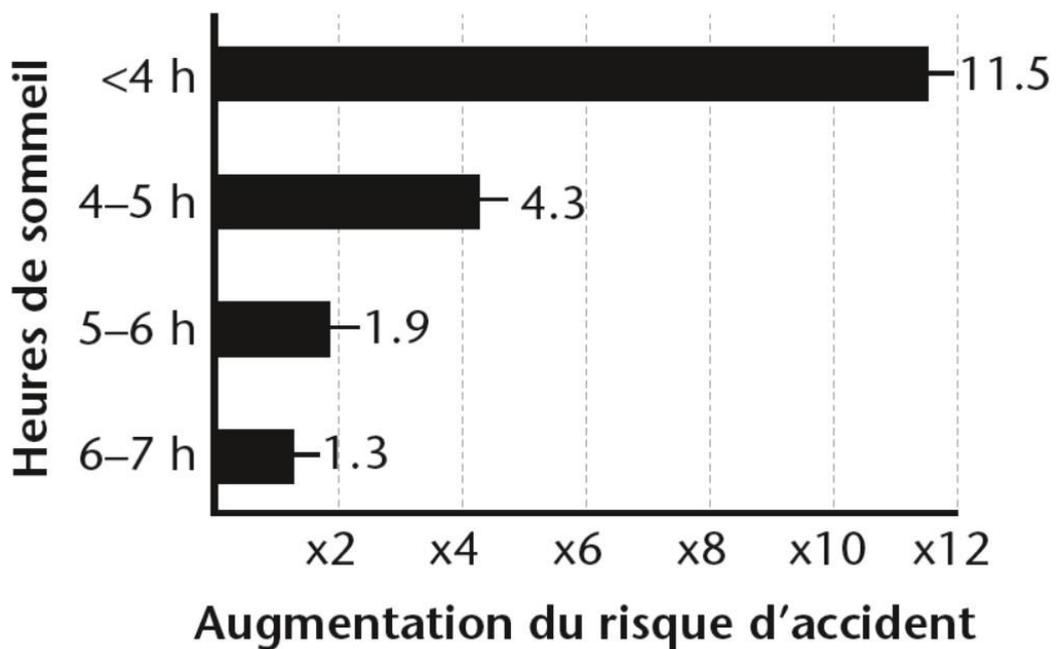


Figure n°11 Perte de sommeil et obésité

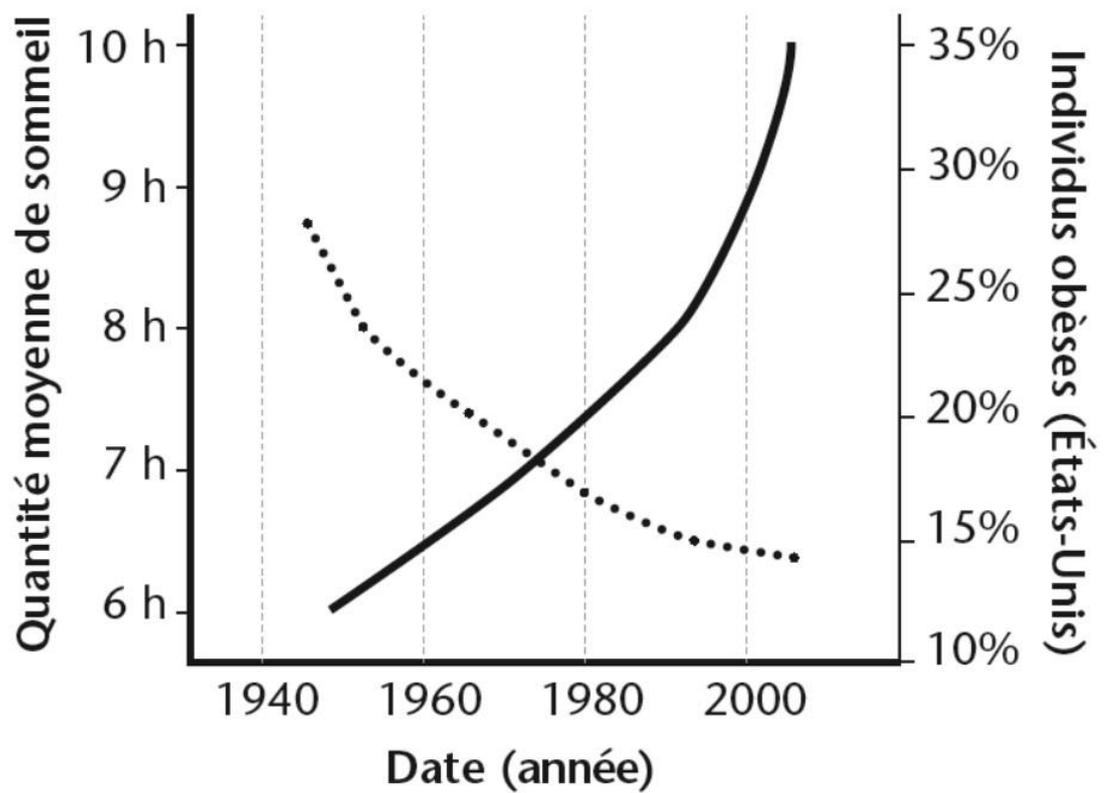


Figure n°12 Exemple de réseau de mémoire associative

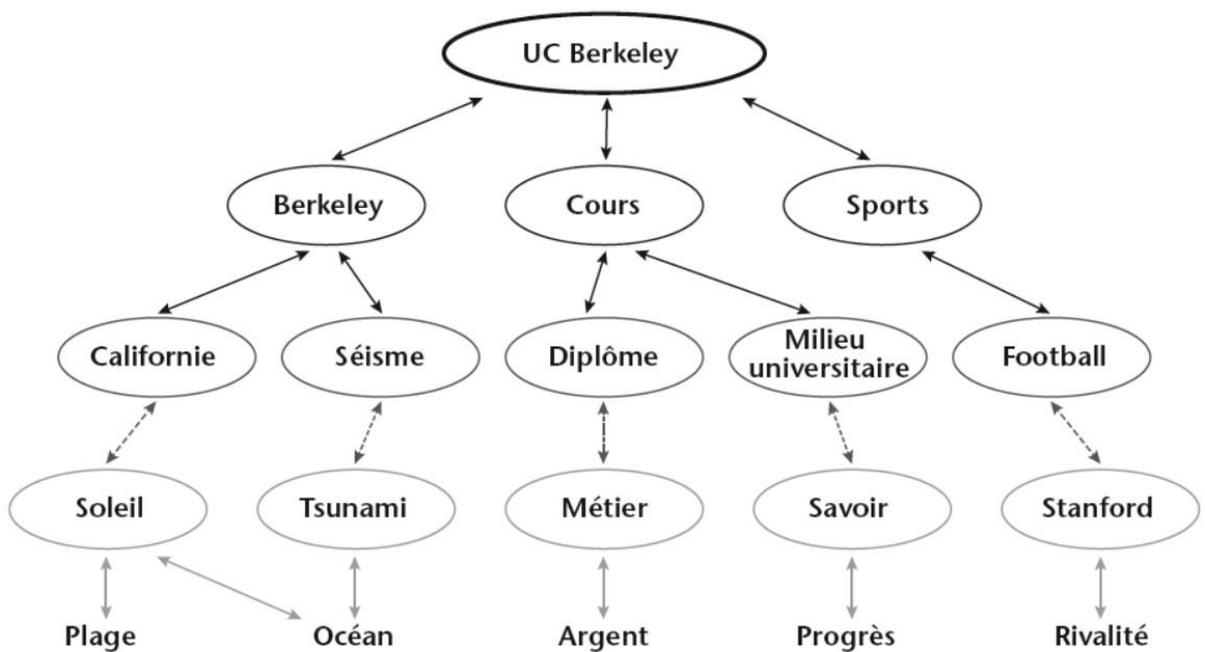


Figure n°13 Niveaux d'intervention sur le sommeil

