



## *Le sommeil c'est la santé*

*Dormir c'est la préserver*

**Par Florence Heimburger**

Collection **Secrets pour être bien dans mon cerveau**

En librairie le 18 février 2021

Genre : Pratique

224 pages

PRAT éditions

17,95 €

Six millions de Français se plaignent d'insomnie et encore davantage depuis la pandémie... Cet ouvrage très complet va aborder tous les sujets, toutes les questions que l'on peut se poser et tenter d'y répondre grâce aux neurosciences. **À quoi sert le sommeil ? Quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil sur la santé ? Qu'est-ce qu'un sommeil réparateur ? Pourquoi rêvons-nous ? Qu'est-ce qu'une insomnie ?**

En agissant sur notre cerveau, le sommeil favorise nos capacités à apprendre, à mémoriser et à prendre des décisions logiques et rationnelles. Il réajuste nos émotions, booste notre système immunitaire et améliore notre métabolisme. Quant aux rêves, ils apaisent nos souvenirs douloureux et créent un espace de réalité virtuelle favorable à la créativité.

Des enfants aux plus âgés, des insomniaques aux narcoleptiques en passant par des dormeurs particuliers qui « vivent » véritablement leurs rêves, **ce guide fait le point sur les dernières découvertes ainsi que sur les pathologies qui troublent nos nuits.**

**Florence Heimburger** est journaliste scientifique pour différents médias (Curieux.live, Top Santé, Vital, Rue89 Bordeaux...) et autrice de plusieurs livres. Elle a fait de la santé et du bien-être ses domaines de prédilection

Elle présente son livre dans l'émission Grand bien vous fasse, le 8 mars 2021 : [Comment retrouver un bon sommeil après un an de crise sanitaire ?](#)

### **La collection**

Aujourd'hui, les neurosciences permettent de mieux comprendre les mécanismes du cerveau et les éléments qui influent sur le bien-être des individus. Au croisement des neurosciences et du développement personnel, *Secrets pour être bien dans mon cerveau*, est une collection inédite qui s'adresse à tous les publics.

**Contact média** : Loriane Pak-Bishop [lpakbish@prismamedia.com](mailto:lpakbish@prismamedia.com)