

## L'insomnie met la santé en veille

Dans le cadre du cycle de conférences citoyennes "[Santé en questions](#)" proposé par l'Inserm en partenariat avec Universcience et les acteurs régionaux de la culture scientifique et technique, nous vous proposons une sélection documentaire sur le sommeil. Cette sélection de livres, revues, sites Internet, ... a été réalisée par la [Cité de la santé](#).

### 1- Ouvrages

**Les mystères du sommeil** / Mondadori, 2013

Numéro hors-série de Science & Vie (mars 2013, n°262)

Au sommaire : "Rêves : ce qu'en disent les neurosciences ; maladies : apnées, somnambulisme, insomnies... ; somnifères : quels risques, quels bénéfices ?".

*Document consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 MYSTER*



**Les mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies** /

sous la dir. de Sylvie Royant-Parola. Le Pommier, 2013 (Coll. Le Collège de la Cité)

Le point sur le sommeil : ses aspects neurobiologiques, chronobiologiques, le phénomène des rêves, le sommeil paradoxal, les insomnies, le somnambulisme, les cauchemars et la médecine du sommeil.

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 ROYAS*



**De l'art de bien dormir : idées reçues sur le sommeil /**

Michel Billiard. Le Cavalier bleu, 2012.

Point par point, M. Billiard, spécialiste du sommeil, de sa physiologie et de ses troubles, fait la chasse aux idées reçues.

En analysant à la fois les mécanismes du sommeil et les causes de ses dysfonctionnements, il invite à une exploration de cet univers qui représente un tiers de la vie d'un individu.

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 BILLM*



**Les troubles du sommeil /** Marina Carrère d'Encausse, Michel Cymes, Sylvie Royant-Parola. Hachette pratique, 2011 (Coll. Bonjour Docteur).

Des questions-réponses sur les mécanismes et les rythmes du sommeil, l'endormissement, l'origine et le traitement des troubles du sommeil, ...

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 CARRM*



**La consultation du sommeil : le guide médical et pratique /** Dr. Chantal Hausser-Hauw. O. Jacob, 2011.

Conçu à la manière d'une consultation, ce guide présente les diverses situations de trouble du sommeil avec, pour chaque cas, une histoire de patient et le traitement approprié.

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 HAUSC*



**Petit éloge du sommeil : le sommeil de A à Zzz /** Sean Coughlan. Dunod, 2010.

Des anecdotes multiples, de l'histoire de "l'oreiller" jusqu'aux pathologies liées à la privation de sommeil et au somnambulisme.

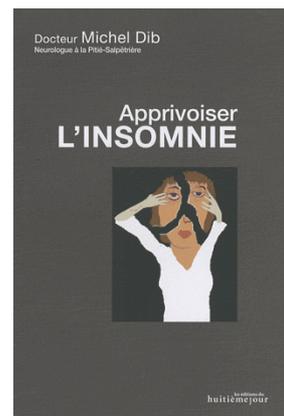
*Livre et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 COUCS*



**L'insomnie : connaître, maîtriser, accepter** / Docteur Michel Dib. Huitième jour, 2009 (Coll. Guérir).

Cette méthode mise au point par le neurologue, enrichie du dialogue avec ses patients, apporte une réponse spécifique au problème de l'insomnie. Son originalité est d'envisager au cas par cas les différents troubles du sommeil et de proposer une approche pharmacologique fondée sur le traitement ponctuel (reconstruire le sommeil) et de fond (l'insomnie est souvent le symptôme d'une autre maladie).

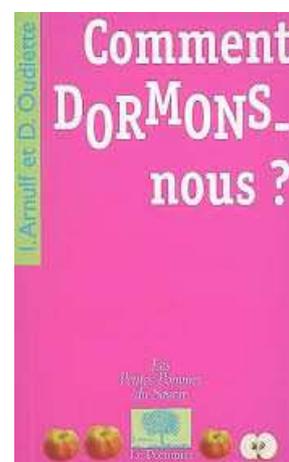
*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 DIBM*



**Comment dormons-nous ?** / I. Arnulf et D. Oudiette. Le Pommier, 2008 (Coll. Les Petites pommes du savoir).

Avec des rythmes de vie qui s'accroissent et des contraintes socioprofessionnelles de plus en plus marquées, la société actuelle ne fait pas la part belle au sommeil. Et pourtant, le temps de sommeil est loin d'être du temps perdu.

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 ARNUI*



**Retrouver un bon sommeil** / Ingrid Haberfeld, Christelle Mosca-Ferrazza. Hachette Pratique, 2008 (Coll. Petits pratiques Hachette. Santé).

Présentation de toutes les méthodes permettant de venir à bout des problèmes d'insomnie : alimentation, relaxation, médecines douces, aménagement de la chambre... Avec des adresses.

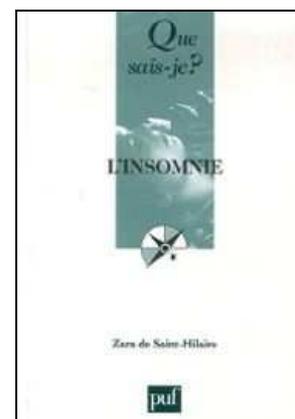
*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 HABEI*



**L'insomnie** / Zara de Saint-Hilaire. Presses universitaires de France, 2006 (Coll. Que sais-je ?)

Présentation du sommeil et de ses troubles, dont le principal est l'insomnie, et des traitements et méthodes efficaces (médicaments, hygiène de vie...) pour y remédier.

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 SAINZ*



**Les troubles du sommeil : tout savoir pour bien dormir** / Dr Patrick Lemoine. In press, 2005 (Coll. Questions de patients).

L'auteur, psychiatre, fait le point sur les origines et le traitement des troubles du sommeil. Il propose de rechercher les origines du dysfonctionnement en connaissant le mode de sommeil propre à chacun, en éclairant certaines notions et en éliminant des idées reçues. Il dresse l'inventaire des causes du trouble et des traitements associés, en évitant le recours systématique aux médicaments.

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 LEMOP*



**Sommeil : un enjeu de santé publique** / Institut du sommeil et de la vigilance (France), 2005.

Ouvrage collectif destiné notamment aux professionnels de santé, aux pouvoirs publics et aux principaux acteurs économiques concernés par le sommeil. Son but est de souligner l'ensemble des points qui font du sommeil une question de Santé Publique. Cette initiative vise donc à clarifier les connaissances actuelles, tracer des perspectives et proposer des solutions

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 SOMMEI*



**50 méthodes naturelles pour mieux dormir** / Tracey Kelly. Vigot, 2004 (Coll. 50 méthodes naturelles pour)

Propose des alternatives aux médicaments prescrits, et aborde les questions de régime alimentaire, d'activité physique, d'horaires, d'environnement ainsi que leurs conséquences sur le sommeil.

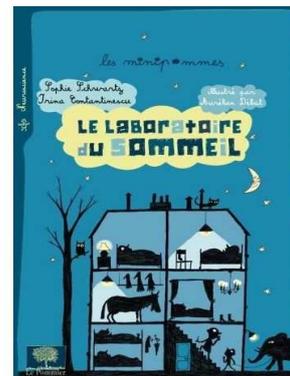
*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : H 7 23 KELLT*



## 2- Ouvrages jeunesse

**Le laboratoire du sommeil** / Sophie Schwartz, Irina Constantinescu. Le Pommier, 2009 (Coll. Les minipommes)  
Une petite fiction et des données scientifiques précises sur le sommeil : pourquoi dort-on la nuit ? Qu'est-ce que le sommeil paradoxal ? Pourquoi rêve-t-on ?

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : JH1 71 SCHWS*



**Le sommeil et les rêves** / Antoine Delautre, Pauline Neveu. Zoom éditions, 2006 (Coll. Les Atomes crochus).

Aristote, l'orang-outan intelligent, tente de répondre à Oscar et Zoé sur des questions autour du sommeil et du rêve : leur utilité, le comportement du corps durant ces périodes, les phases de sommeil, le fonctionnement de l'horloge biologique, le rôle du sommeil dans la croissance et la constitution de la mémoire, etc.

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : JH1 71 NEVEP*



**Quand dormir devient un problème** / Rébecca Shankland, Thomas Saïas. La Martinière jeunesse, 2006 (Coll. Hydrogène).

Les conséquences des troubles du sommeil sur la vie privée ou au lycée peuvent s'avérer très dérangeantes. Ce livre aide les adolescents à déterminer s'ils souffrent vraiment d'un trouble du sommeil, en essayant d'en repérer la cause : pression scolaire, événement familial,... Il propose également des solutions pour retrouver un meilleur sommeil et conseille sur le type de médecin à consulter.

*Livre consultable et empruntable à la bibliothèque de la Cité des sciences et de l'industrie : JH1 71 SHANR*



### 3 – Films

**L'énigme du sommeil = Enigma of Sleep** / réal. Sergio Fergnachino, Enrico Cerasuolo. Les films d'ici : Arte : Zenit Arti Audiovisive, 2004

Durée : 60min.

Le monde du sommeil n'a pas livré tous ses secrets. Des spécialistes étudient les troubles : apnée du sommeil, somnambulisme, narcolepsie, insomnie fatale familiale, pour mieux comprendre le monde mystérieux de Morphée. Pour Michel Jovet, le rêve est responsable de notre individuation psychologique : Je suis rêvé donc je suis.

*Consultable à la vidéothèque de la Bibliothèque des sciences et de l'industrie*

**Le sommeil a rendez-vous avec la Lune** / réal. Catherine Breton. Distrib. France Télévision Distribution, 2001 (Coll. C'est pas sorcier)

Durée : 26 min.

Pourquoi dormons-nous ? Comment notre cerveau fabrique-t-il des rêves ? Pour tout savoir sur le sommeil avec Sabine et Jamy.

*Consultable à la vidéothèque de la Bibliothèque des sciences et de l'industrie*

### 3 – Sites

#### **Centre du Sommeil et de la Vigilance**

Site officiel de l'Association de Recherche sur le Sommeil et la Vigilance à Paris (ARSVP)

<http://www.sommeil-vigilance.fr/presentation/presentation.html>

#### **Le Figaro santé**

Le site d'information médicale du journal Le Figaro vous propose un dossier sur l'insomnie réalisé par des journalistes.

<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sommeil/linsomnie>



## **Institut national de la santé et de la recherche médicale**

(Inserm)

Dossier d'information sur le sommeil avec des ressources documentaires telles que sites institutionnels ou thématiques, vidéos, un point sur l'actualité...

<http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/sommeil>



## **Institut National du sommeil et de la vigilance**

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance est une association fondée en 2000 sous l'impulsion de la Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil (SFRMS). Sa vocation : promouvoir le sommeil et ses pathologies comme une composante de santé publique.

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>



## **Passeportsanté**

Un dossier sur le sommeil sur le site PasseportSanté.net qui offre au grand public de l'information pratique, fiable, objective et indépendante sur la prévention de la maladie et l'acquisition de saines habitudes de vie. Avec la collaboration d'experts renommés.

[http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insomnie\\_pm](http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=insomnie_pm)



## **Réseau Morphée**

Site de professionnels consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil. Le contenu scientifique du site a été élaboré par le Dr Sylvie Royant-Parola, médecin psychiatre, en collaboration avec d'autres professionnels de santé.

<http://www.reseau-morphee.fr/>



## **La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil**

Le portail sfrms.org appartient à la Société Française de Recherche du Sommeil (SFRMS). Il fédère les différentes informations concernant le sommeil et propose notamment la liste des centres du sommeil en France.

<http://www.sfrms-sommeil.org/centres-du-sommeil/>



#### **4- Conférences**

**Cycle Le sommeil et les rêves. Collège Cité des sciences, mars 2007.**

Le sommeil demeure un phénomène complexe à élucider. Que se passe-t-il quand nous dormons ? Quand nous rêvons ? Que savons-nous du sommeil paradoxal ? Tous les êtres vivants dorment-ils de la même manière ? Quels sont les troubles du sommeil ? Ce cycle présente les dernières recherches menées par les neurosciences sur les mécanismes du sommeil et l'activité onirique.

<http://www.cite-sciences.fr/fr/conferences-du-college/programme/c/1239026844241/le-sommeil-et-les-reves/p/1239022827697/>