SOMMAIRE.

Retrouvez le sommeil.
Les troubles, les causes, les solutions.

SOMMAIRE 11
AVANT-PROPOS. 15
INTRODUCTION. 17
PRÉALABLE. 19

~

PREMIÈRE PARTIE
LE SOMMEIL ET SES TROUBLES (P. 21)

A) LE SOMMEIL **23**
1° Le sommeil 23
2° Sommeil et neurosciences. 41
3° La mélatonine. 45
4° L'orexine le neurotransmetteur de l'éveil 46
5° Le chronotype. 47
6° Le rôle du sommeil. 49
7° Le sommeil : VRAI/FAUX 53

B) LES TROUBLES DU SOMMEIL. **59**
1° Différents troubles du sommeil. 59
2° Qu'est-ce que l'insomnie et ses symptômes ? 63

C) LES PRINCIPALES CAUSES D'INSOMNIE. **67**
1° L'histoire de vie de la personne.

2° Douleur chronique.
3° Irrégularité.
4° Le stress.
5° Les ruminations.
6° L'autoprogrammation.
7° L'insécurité.
8° Les excitants.
9° Le tabac.
10° L'alimentation.
11° Les écrans.
12° Le bruit.
13° Le conjoint.
14° La literie.

D) LES CONSÉQUENCES DE L'INSOMNIE. **79**
1° Baisse de l'efficacité cognitive.
2° Espérance de vie.
3° La dépression.
4° Conséquences sur le cerveau.
5° Perte de vigilance.
6° Baisse de l'efficacité professionnelle.
7° Les relations sociales.
8° Le surpoids et l'obésité.
9° Le diabète de type II.
10° Baisse de l'efficacité du système immunitaire.
11° Cancers.
12° Augmentation de l'hypertension artérielle (HTA).
13° Baisse de la libido.
Conclusion.

DEUXIÈME PARTIE
LES SOLUTIONS (P. 85).

1° LUTTER CONTRE LE STRESS CHRONIQUE. 87
2° HYGIÈNE DE SOMMEIL. 91
3° LA PRESSION DE SOMMEIL. 99
4° LA NUIT FRACTIONNÉE. 101
5° THÉRAPIES COGNITIVO-COMPORTEMENTALES (TCC) 105
6° LA PNL OU PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE 109
7° L'HYPNOSE. 119
8° L'AUTOHYPNOSE. 129
9° LA MÉTHODE COUÉ. 133
10° LE BODYSCAN. 145
11° LA RELAXATION. 149
12° LE RÊVE ÉVEILLÉ, RUMINATION POSITIVE 153
13° LA MÉDITATION. 157
14° LES PLANTES : PHYTOTHÉRAPIE. 163
15° LA SOPHROLOGIE. 169
16° LE LÂCHER-PRISE. 171
17° BOIRE SUFFISAMMENT. 177
18° LES MÉDICAMENTS. 179

~

TROISIÈME PARTIE
LE GUIDE PRATIQUE (P. 183).

Première étape : Faire le point. 185
Deuxième étape : Objectifs. 191
Troisième étape : La stratégie. 195
Quatrième étape : Mise en application. 199

~

ANNEXE (P. 201).

1° Autres troubles du sommeil. 203
2° Les montres connectées. 207

~

CONCLUSION GÉNÉRALE **209**
FIN 210

~

DU MÊME AUTEUR 211
L'AUTEUR, LES AUTRES LIVRES 213

~