

SOMMAIRE

■ INTRODUCTION.....	11
Un intérêt très ancien et divinisé.....	12
De l'imaginaire à la science.....	12
■ À CHAQUE ÂGE SON SOMMEIL.....	15
Le nourrisson.....	15
Chez l'enfant.....	16
À l'adolescence.....	16
À l'âge adulte.....	16
À un âge plus avancé.....	17
■ INSOMNIE.....	19
Définition de l'insomnie.....	19
Affirmer l'insomnie.....	20
Étudier le cœur de l'insomnie.....	21
Étude des conditions du sommeil.....	26
Quand s'adresser à un spécialiste du sommeil ?.....	35
À qui adresser ?.....	36
Les examens pratiqués par le spécialiste.....	37
Traitement de l'insomnie.....	37
■ SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL.....	51
Définition et physiopathologie.....	51
Diagnostic.....	53
Traitement : ventilation à pression positive continue.....	55
Mon expérience des apnées du sommeil.....	60
■ SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS.....	63
■ MOUVEMENTS PÉRIODIQUES DES JAMBES.....	65

■ HYPERSOMNIE.....	67
Hypersomnie psychogène.....	67
Hypersomnie post-traumatique.....	68
Hypersomnies secondaires.....	68
Narcolepsie.....	69
Hypersomnie idiopathique.....	71
Hypersomnies récurrentes.....	73
■ TROUBLES DU RYTHME DU SOMMEIL.....	75
Syndrome d'avance de phase.....	77
Syndrome de retard de phase.....	77
Syndrome hypernyctéméral.....	78
Traitement des troubles du rythme du sommeil.....	79
■ LE TRAVAIL POSTÉ.....	81
Définition.....	81
Effet sur le sommeil.....	82
Les risques du travail posté.....	82
■ PARASOMNIES.....	85
Troubles de l'éveil.....	85
Parasomnies liées au sommeil paradoxal.....	87
Autres.....	88
■ SPORT ET SOMMEIL.....	91
Effet de l'activité physique sur le sommeil.....	91
Effet du sommeil sur l'activité physique.....	92
■ DÉPRESSION, SOMMEIL ET PSYCHOTROPES.....	93
Lien entre dépression et sommeil.....	93
Lien entre psychotropes et sommeil.....	94
■ CONCLUSION.....	97
■ LEXIQUE.....	99
■ INDEX.....	131