



## La méthode chrono-dodo

Livre numérique

[Becquart, Aude. Auteur](#)

Édité par [Éditions Leduc](#) - 2019



Suite aux nombreuses tentatives des parents à essayer d'accompagner leur enfant, Aude Becquart a constaté qu'ils sont complètement désarmés, impuissants et culpabilisent face aux problèmes de sommeil de leur enfant. Pour rappel, aller se coucher est « une séparation ». Même si les outils employés par Aude sont bienveillants et rassurants, elle explique aux parents que si leur demande est d'aider leur enfant à bien dormir et s'ils ont pris des habitudes qui ne favorisent pas un sommeil de qualité, leur enfant risque d'exprimer son désaccord par des pleurs. Dans ce livre, elle aborde le sujet des émotions exprimées par les enfants et les adultes et donne des clés pour les accompagner. Les parents pourront alors, aider leur enfant en toute bienveillance et surtout adapter les outils en fonction de leur possibilité et ce qui est bon pour eux. Tous les outils proposés peuvent être modifiés pour s'adapter à chaque parent. Insécurité, place de l'enfant, autonomie, précocité, allaitement, anxiété parentale, angoisse de séparation, grossesse... tous les sujets sont traités ! Professionnelle des métiers de la petite enfance, Aude Becquart a travaillé pendant 20 ans en milieu hospitalier pédiatrique et en crèche. Riche de son expérience, elle a décidé de proposer ses compétences aux parents de nouveaux-nés et de jeunes enfants. Consultante en parentalité et en puériculture, spécialiste des questions concernant le sommeil des enfants, elle anime de nombreux ateliers et conférences auprès des parents, associations, médias, mais également des réunions « Rencontres autour de bébé » avec Catherine Rybus, ostéopathe et intervenante dans l'émission Les Maternelles sur France 5. Elle est aussi consultante pour des marques de puériculture et de jouets et experte pour la presse spécialisée écrite, internet, radio : Parents, Enfant, Famili, Votre bébé, Femme Actuelle (spécial bébé), catalogue La Grande Récré, Bébé Nature, Magicmaman...

Langue

français

ISBN

9791028514655

EAN de l'offre

3612226092850

Date de publication

19/03/2019

[Plus d'informations...](#)



## 127 questions et leurs réponses pour tout savoir sur le sommeil de votre enfant de 0 à 2 ans

Livre numérique

@Fée\_de\_beaux\_rêves, . Auteur | Moudoulaud, Juliette. Auteur

Edité par Hatier Parents - 2023



Le sommeil est la question cruciale qui accompagne la naissance de bébé : quand, enfin « fera-t-il ses nuits » ? Pour autant, le sujet ne se limite pas au nombre d'heures que bébé fera d'affilée ; elles sont en réalité multiples et évolutives dans le temps, ce qui rend le sujet complexe et sensible. &nbsp; Juliette Moudoulaud, consultante certifiée en sommeil et créatrice de la plateforme d'accompagnement parental Fée de Beaux rêves, aborde toutes les questions relatives au sommeil de l'enfant, de sa naissance à l'âge de 2 ans : sieste, qualité de sommeil, autonomie dans l'endormissement, rituels, réveils nocturnes... &nbsp; Retrouvez 127 questions classées en 8 grands thèmes : - Les questions d'ordre général - Les bonnes habitudes à prendre dès la naissance de bébé - Le rythme en journée - L'équipement et l'environnement - Le coucher du soir - Les réveils nocturnes - La santé et les conditions particulières - Les changements d'environnement et les régressions de sommeil &nbsp; Des réponses déculpabilisantes, précises et adaptables à chaque enfant pour le guider sur le chemin d'un sommeil récupérateur et autonome.

Langue

français

ISBN

9782401087507

EAN de l'offre

3666114407455

Date de publication

14/03/2023

[Plus d'informations...](#)



## Retrouvez un sommeil profond en 4 semaines

Livre numérique

[Mosley, Michael. Auteur](#) | [Mcguinness, Marion. Contributeur](#)

Édité par [Éditions Leduc](#) - 2021



Dans ce guide très complet, vous trouverez : les rythmes et mécanismes du sommeil ainsi que les éléments qui influent sur le sommeil (horloge biologique, caféine, stress, genre, âge, apnée du sommeil...), des outils pour faire votre auto-diagnostic : comment savoir si vous dormez assez? le programme « Sommeil profond » : sur 4 semaines (1. « Redémarrage du sommeil » avec restriction du temps passé au lit 2. Solidification 3. Amélioration de la qualité du sommeil 4. Continuer exercices-régime.), 50 recettes et des exercices physiques. Le Dr Michael Mosley est médecin mais aussi présentateur, journaliste et producteur de programmes scientifiques. Après des études de médecine au Royal Free Hospital de Londres, il a exercé pendant 25 ans à la BBC, où il a produit de nombreux documentaires scientifiques. Aujourd'hui indépendant, il est l'auteur de plusieurs best-sellers traduits chez Leduc dont *Le Régime Fast* (6000 ex. vendus) et *8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments* (12000 ex. vendus). Le Dr Reginald Allouche est à la fois médecin et ingénieur bio-médical. Chez Leduc, il a déjà écrit la préface de *8 semaines pour en finir avec le diabète sans médicaments* (12 000 ex) de Michael Mosley.

Langue

français

ISBN

9791028520762

EAN de l'offre

3612226169927

Date de publication

19/05/2021

[Plus d'informations...](#)



## Le Petit Livre du sommeil

Livre numérique

[CHENNAOUI, Mounir. Auteur](#)

Édité par [EDi8](#) - 2021

Un petit livre complet sur le sommeil avec des conseils pratiques pour bien dormir, à seulement 2,99 euros ! Qu'est-ce que le sommeil ? Pourquoi est-il si important de dormir ? Comment faire pour bien dormir ? Et en cas d'insomnie ? Ce petit livre répond à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur le sommeil et vous donne des clés pratiques pour dormir comme un bébé ! Au programme de cet ouvrage : Les différents stades du sommeil au cours de la nuit Le sommeil à toutes les étapes de la vie Mettre en place une routine le soir afin de bien s'endormir En manque de sommeil : que se passe-t-il et que pouvons-nous faire ? Les aliments qui permettent de prendre soin de son sommeil ou ceux à proscrire pour bien dormir Sommeil troublé/perturbé : diagnostic et solutions

Langue

français

EAN de l'offre

9782412069516

Date de publication

14/01/2021

[Plus d'informations...](#)



## Les pouvoirs du cerveau

Vidéo numérique

[Denjean, Cécile \(Réalisateur\)](#)

En deux volets, de l'intelligence à la conscience, une ambitieuse exploration de notre fonctionnement cérébral.

Une interprétation de la réalité

Après Le ventre, notre deuxième cerveau, Cécile Denjean se livre à une ambitieuse exploration du fonctionnement cérébral en deux parties – elle a coécrit la première, réalisée par Amine Mestari. Dans ce second volet, de nombreux chercheurs – parmi lesquels le psychiatre Christophe André, ainsi que le moine bouddhiste et docteur en biologie cellulaire Matthieu Ricard, qui joue obligeamment les cobayes – témoignent et font partager leurs expériences les plus récentes, avec le renfort d'images en 3D et d'infographies. Des tests d'illusion d'optique montrent aussi comment la conscience peut être leurrée, preuve qu'elle constitue une interprétation de la réalité. Sommeil, rêve, coma, méditation...&nbsp;: ce film sensible nous mène à la découverte d'un continent cérébral aussi vaste que mystérieux.

Langue

fra ; deu ; eng

Date de publication

28/09/2020

[Plus d'informations...](#)





## Dormir à tout prix

Vidéo numérique

[Robert, Thierry \(Réalisateur\)](#)

Alors que nos nuits n'ont jamais été aussi courtes, un éclairant tour d'horizon des découvertes scientifiques autour des troubles du sommeil et des alternatives de plus en plus nombreuses aux somnifères.

&nbsp;

En cinquante ans, nous avons perdu en moyenne une heure et demie de sommeil par nuit. Le corps humain rechigne à s'adapter aux absurdités de la vie moderne&nbsp;; il se venge la nuit du stress, de la sédentarité, des horaires de travail décalés et des éclairages néfastes.&nbsp;;Il en résulte une multiplication des troubles du sommeil, des nuits blanches en passant par l'apnée nocturne et la narcolepsie. Or bien dormir joue un rôle majeur dans la régulation du métabolisme. Le manque de sommeil augmente les risques d'obésité, de diabète ou même de la maladie d'Alzheimer, comme l'a démontré la chercheuse&nbsp;;Maiken&nbsp;;Nedergaard&nbsp;;de l'université de Rochester. Car en sombrant dans les bras de Morphée, le cerveau se "purge"&nbsp;; il élimine des toxines et fait le tri dans ses apprentissages.

Marchands de faux sommeil&nbsp;;&nbsp;;

Les chercheurs multiplient aujourd'hui les essais cliniques pour étudier les causes des troubles du sommeil, leurs effets sur la santé, et offrir une alternative aux somnifères. Encore trop souvent prescrits, ceux-ci constituent une rente pour les laboratoires pharmaceutiques. Nocifs pour la mémoire et puissamment addictifs, ils s'apparentent à une anesthésie et procurent un faux sommeil, en aucun cas réparateur. Or une alternative existe, incluant les solutions les plus naturelles (thérapie de groupe, méditation pleine conscience, sophrologie, microsiestes) comme les plus high-tech à l'instar des séances de lumineothérapie pratiquées au centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris, les casques&nbsp;;à impulsions électriques ou les médicaments de nouvelle génération... Mais si la Haute Autorité de santé préconise ces approches et déconseille l'usage de somnifères, l'assurance maladie ne rembourse pas les premières et prend en charge les seconds... Mené en France, en Allemagne et aux États-Unis, un tour d'horizon aussi ambitieux qu'exhaustif des dernières avancées scientifiques autour des troubles du sommeil, nourri de témoignages de chercheurs, de scientifiques et de patients en quête de nuits plus douces.

Langue

fra

Date de publication

29/09/2020

[Plus d'informations...](#)





# Mon enfant ne veut pas dormir ! : peurs, pleurs, cauchemars, écrans : l'aider à trouver le sommeil / Julie Renault Millet

Livre

[Renault Millet, Julie. Auteur](#)

Édité par [Eyrolles](#) - 2019

Des conseils selon l'âge et le rythme des enfants pour gérer le moment du coucher et éviter les conflits qui peuvent alors apparaître. L'ouvrage aborde notamment l'anxiété, l'hyperactivité et l'attraction pour les écrans. Avec du matériel détachable afin de ritualiser ce moment et mettre en place des activités pour gérer les émotions, établir des routines et organiser un espace dédié à la nuit.



## Autres documents dans la collection «Pa...

Note

- Bibliogr. p. 123-124

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (125 p.) ; ill. en coul. ; 24 cm

ISBN

978-2-212-57255-1

EAN

9782212572551

Date de publication

2019

Note sur le public

Tout public

Collection

[Parents au top](#)

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 618.93 REN

Popularité

Document emprunté 2 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

## Plus d'informations...

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Nomade

Sciences et techniques

618.93 REN



## Bien dormir, ça s'apprend ! : 2 mois de programme pour retrouver le sommeil

Livre

Édité par [Rocher](#) - 2020



Créateur d'une chaîne YouTube sur le sujet, l'auteur propose un programme de rééducation du sommeil avec chaque semaine des exercices qui utilisent différentes thérapies : hypnose, méditation, relaxation, ASMR ou cohérence cardiaque. Avec un CD contenant 30 séances d'autohypnose et des liens vers des vidéos.

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (223 p.) ; ill. ; 22 cm

ISBN

978-2-268-10307-5

EAN

9782268103075

Date de publication

2020

Note sur le public

Tout public

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.79 LUB

Popularité

Document emprunté 6 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences et techniques

613.79 LUB



# Faire face aux ronflements et aux apnées du sommeil : le programme complet pour apprendre à mieux dormir / Dr Kelly Guichard, Meryl Manoukian

Livre

[Guichard, Kelly.](#) Auteur | [Manoukian, Méryl.](#) Auteur

Édité par [Ellipses](#) - 2022

Un guide pour mieux comprendre les ronflements et apnées du sommeil. Les auteurs proposent des parcours de soin et des exercices afin de réduire certains des facteurs favorisant ces troubles, d'améliorer sa respiration, de combattre les effets indésirables d'éventuels traitements et d'améliorer son sommeil.



## Autres documents dans la collection «Fa...

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (155 p.) ; ill. ; 24 cm

ISBN

978-2-340-06555-0

EAN

9782340065550

Date de publication

2022

Note sur le public

Tout public

Collection

[Faire face](#)

Contributeurs

- [Micoulaud-Franchi, Jean-Arthur.](#) Collaborateur

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.79 GUI

Popularité

Document emprunté 3 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

## Plus d'informations...

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	613.79 GUI



# Dormez ! : le programme complet pour en finir avec l'insomnie / Patrick Lemoine

Livre

[Lemoine, Patrick \(1950-....\)](#). Auteur

Édité par [Marabout](#) - 2022

Une explication scientifique des troubles du sommeil, insomnies, hypersomnies, ronflements, apnées du sommeil, cauchemars ou encore fatigue, et des conseils simples pour y remédier, tels qu'une bonne hygiène de vie, l'écoute de soi et la gestion des émotions.

[Autres documents dans la collection «Po...](#)

[Autres documents dans la collection «Sa...](#)

Note

- Bibliogr. p. 174-175. Index

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (175 p.) ; ill. ; 18 cm

ISBN

978-2-501-16958-5

EAN

9782501169585

Date de publication

2022

Note sur le public

Tout public

Collection

[Poche Marabout](#) ; . Développement personnel ; [Santé](#)

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.79 LEM

Popularité

Document emprunté 4 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences et techniques

613.79 LEM







# En finir avec les troubles du sommeil / Cécile Guéry Riquier

Livre

[Guéry Riquier, Cécile. Auteur](#)

Édité par [Larousse](#) - 2022

Une présentation du fonctionnement du sommeil avec des clés pour identifier l'origine des troubles et des solutions pour retrouver des nuits réparatrices.



[Autres documents dans la collection «La...»](#)

[Autres documents de la série «Allo docte...»](#)

Note

- Bibliogr. et webliogr. p. 143

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (143 p.) ; ill. en coul. ; 22 cm

ISBN

978-2-03-601827-3

EAN

9782036018273

Date de publication

2022

Note sur le public

Tout public

Collection

[Larousse pratique](#)

Série

[Allo docteurs](#)

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.79 GUE

Popularité

Document emprunté 4 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site

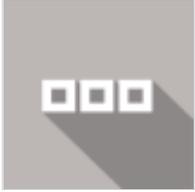
Emplacement

Cote

Médiathèque Hélène Oudoux

Sciences et techniques

613.79 GUE



# Le sommeil, c'est bon pour le cerveau : avec des conseils fondés scientifiquement, pour tout âge et tout problème / Dr Steven Laureys

Livre

[Laureys, Steven \(1968-....\). Auteur](#)

Édité par [O. Jacob](#) - 2023

Le neurologue explique la biologie du sommeil et retrace l'histoire des découvertes qui ont contribué à percer son énigme. Il décrit l'activité cérébrale au cours des différentes phases de sommeil, d'états de veille et de conscience. Avec des conseils et des astuces pour mieux dormir.



[Autres documents dans la collection «Ps...](#)

Note

- Bibliogr. et webliogr. p. 341-342

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (355 p.) ; ill. ; 22 cm

ISBN

978-2-415-00421-7

EAN

9782415004217

Date de publication

2023

Note sur le public

Tout public

Collection

[Psychologie](#)

Liens

- Est une traduction de : Het no-nonsense slaap boek

Pôle

Sciences et techniques

Domaine

Santé-Puériculture

Cotes

- 613.79 LAU

Popularité

Document emprunté 4 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences et techniques	613.79 LAU



## La science des rêves : s'en souvenir, les interpréter, les piloter / Guillaume Jacquemont

Livre

[Jacquemont, Guillaume \(1980-....\)](#). Auteur

Edité par [Flammarion](#) - 2024

Un guide pour apprendre à se souvenir de ses rêves, à les décrypter et à en prendre le contrôle grâce au procédé du rêve lucide. S'appuyant sur les neurosciences, l'auteur montre comment tirer le meilleur parti du sommeil au travers d'entretiens avec des chercheurs, de quiz et d'encadrés ludiques.



### Autres documents dans la collection «Ch...

Note

- Bibliogr. p. 311-312

Type de document

Livres

Langue

français

Pays de Production

France (la)

Description physique

1 vol. (319 p.) ; ill. ; 18 cm

ISBN

978-2-08-042671-0

EAN

9782080426710

Date de publication

2024

Note sur le public

Tout public

Collection

[Champs](#) ; . Sciences

Contributeurs

- [Serprix, Sylvie \(1969-....\)](#). Illustrateur

Pôle

Sciences humaines

Domaine

Psychologie

Cotes

- 154.63 JAC

Popularité

Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois

Genre

- documentaire

[Plus d'informations...](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Hélène Oudoux	Sciences humaines	154.63 JAC