

Sommaire

Introduction 9

1 Pourquoi dormir? 13

2 Et pendant que nous dormons... 21

3 Qu'est-ce que l'insomnie? 29

4 Consultation médicale 39

5 Hygiène du sommeil 45

6 Traitements médicamenteux contre l'insomnie 51

7 Thérapies alternatives 61

8 Psychothérapies 69

9 Travail posté et décalage horaire 77

10 Syndrome d'apnée obstructive du sommeil 85

11 Les adolescents et le sommeil 95

12 Syndrome des jambes sans repos et
crampes nocturnes 103

Ressources 115