



Pourquoi nous dormons. Le pouvoir du sommeil et du rêve : Dr Matthew Walker

Résumé :

😴 Dormez-vous moins de 7h par nuit ?

Vous vous sentez en forme ? Pas (trop) fatigué ?

👉 Ce livre est **fait pour vous**.

Je vous partage ici un ouvrage qui a littéralement **changé mon quotidien**. Ce n'est pas un article PubMed, mais croyez-moi, il donne sérieusement envie d'aller creuser le sujet.

👤 L'auteur

Le professeur **Matthew Walker**, expert en **neurobiologie** et **spécialiste du sommeil**, rassemble dans cet ouvrage plus de **20 ans de recherches** et de pratique clinique. Il dévoile, pour la première fois dans un format grand public, tout ce que la science sait (et ne sait pas encore) sur le **sommeil** et les **rêves**.





Traduit dans plus de **30 langues**, ce **page-turner** comble un vide immense sur l'un des plus grands mystères biologiques.

🌙 Quelques questions simples... mais fondamentales :

- Pourquoi dormons-nous ?
 - À quoi servent les rêves ?
 - Que se passe-t-il réellement dans notre cerveau pendant la nuit ?
 - Et surtout : **quels sont les risques d'un manque de sommeil chronique ?**
-

🧬 Ce qu'on apprend :

Le sommeil n'est pas une perte de temps. Il est **vital**.

Il permet de :

- Mieux **apprendre, retenir** et **décider**
 - Réguler nos **émotions**
 - Renforcer notre **immunité**
 - Équilibrer notre **métabolisme**
 - Et les **rêves**, eux, favorisent la **créativité** et aident à **digérer les souvenirs douloureux**
-





Ce que provoque le manque de sommeil :

 Liste (non exhaustive) des effets constatés :

- Augmentation significative de **pré-diabète**
- Facteur de développement d'**Alzheimer**
- Augmentation significative des risques de **cancer** et de **métastases**
- Problèmes de **maladie vasculaire, hypertension, troubles psychiques, dépression...**

 L'OMS classe le **manque de sommeil** comme un facteur du cancer.

En bref :

Si vous voulez **vivre longtemps, heureux et en bonne santé... Dormez !** 

Je recommande ce livre à **toute personne** que je croise.

Et il m'a même donné envie de lire davantage sur le sujet.

Un **indispensable** dans votre bibliothèque.

