Je voudrais savoir s’il était possible de diminuer la quantité d’heures que l’on passe à dormir sans se fatiguer ? Par exemple en augmentant la qualité du sommeil. Merci

Réponse apportée le 02/27/2014 par PARIS Bpi – Actualité, Art moderne, Art contemporain, Presse

Voici quelques références d’ouvrages et de sites consacrés au sommeil :

Titre : Les mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies
Auteur : Royant-Parola, Sylvie
Éditeur : Paris : Cité des sciences et de l’industrie : le Pommier, 2007
Description : 192 p. ; 16 x 10 cm
Collection : Le collège de la cité ; 32
Résumé : Le point sur le sommeil : ses aspects neurobiologiques, chronobiologiques, le phénomène des rêves, le sommeil paradoxal, les insomnies, le somnambulisme, les cauchemars et la médecine du sommeil.

****
Sites internet en consultation libre :

* Cycle de cinq conférences à la Cité des Sciences et de l’industrie.

Sur le blog spécialisé du réseau Morphée, vous pouvez lire un

article sur ce sujet. Ce blog propose d’ailleurs un forum auquel vous pourriez soumettre votre question.

Peut-on dormir moins ?