



FONDATION
APRIL

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Octobre 2013
p. 1/2



INFOS PRATIQUES

Santé et sommeil : une histoire à dormir debout

Editeur : Fondation APRIL, 2013

Auteurs :

D^r **Marie-Josèphe Challamel**,
pédiatre, spécialiste du sommeil de
l'enfant

Catherine Da Silva Ribeiro,
infirmière, spécialiste en Promotion
et Éducation à la Santé

D^r **Laure Peter-Derex**, neurologue,
spécialiste du sommeil de l'adulte

D^r **Benjamin Putois**, psychologue,
spécialiste des troubles de l'anxiété
et du sommeil de l'adulte

Valeur : 12 €

* La Fondation diffuse gratuitement
le guide dans le cadre de son action
de prévention santé. Edition limitée
à 11 000 ex.

Diffusion disponible par mail dans
la limite des stocks disponibles à
contact@fondationapril.org

CONTACT PRESSE

Sophie Demaison

TÉLÉPHONE

04 72 84 00 14

E-MAIL

[sophie.demaison@
agenceinmediasres.fr](mailto:sophie.demaison@agenceinmediasres.fr)

Un livre à lire sur
www.fondation-april.org

DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX SUR LE SOMMEIL

La Fondation APRIL publie un livre original sur notre sommeil,
rédigé par des spécialistes, praticiens et chercheurs.

**Santé et sommeil : une histoire à dormir debout donne les clés pour
faire les bons choix en matière de sommeil, coupant court aux idées
reçues.**

Venez assister à la présentation de l'ouvrage, par le Président de la
fondation, en présence des auteurs et des collaborateurs April le **12
novembre 2013** de 12h à 13h.

Il était une fois le sommeil...

Le sommeil détermine la qualité de nos jours, tous âges confondus.
Les dernières découvertes biologiques et médicales démontrent à quel
point un sommeil suffisant et de bonne qualité est déterminant pour
rester en bonne santé. Troublé, le sommeil peut affecter la croissance
des enfants, la résistance de notre système cardio-vasculaire, notre
mémoire, notre équilibre mental et à coup sûr notre bonne humeur !

Fragile et vital, le sommeil est pourtant très souvent malmené.
Recherche de productivité, de rentabilité, de nouveaux plaisirs et
distractions : nos modes de vie contemporains nous conduisent à
empiéter sur nos heures de sommeil.

Pour permettre à chacun de prendre conscience de ses besoins et
apprendre à les respecter, l'ouvrage **Santé et sommeil : une histoire à
dormir debout** revient sur ces notions popularisées depuis des années,
mais souvent insuffisamment expliquées comme les cycles, l'horloge
biologique, le sommeil lent, le sommeil paradoxal.

Le livre présente les fondamentaux du sommeil pour comprendre
ce phénomène dans toutes ses dimensions biologiques, médicales,
mais aussi économiques, juridiques et historiques.



FONDATION
APRIL

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Octobre 2013
p. 2/2

Les maux de nos nuits

Des horaires réguliers, un environnement propice au sommeil, peu d'excitants et des repas légers le soir : pour beaucoup d'entre nous, quelques conseils d'hygiène suffisent à créer les conditions de nuits paisibles. Seulement voilà, parfois ça ne suffit pas. Alors que faire quand notre sommeil est malade ?

L'ouvrage apporte des réponses concrètes sur le sommeil et livre toutes les clés pour bien dormir.

Vrai ou faux ?

- Les heures avant minuit comptent double
- Il est normal de se réveiller plusieurs fois par nuit
- La somnolence après le déjeuner est liée à la digestion
- Faut-il vraiment dormir sept heures par nuit
- On maigrit en dormant

La Fondation APRIL : une santé plus équitable et plus responsable

La Fondation créée en 2008 à l'initiative d'APRIL a pour objet de promouvoir une santé plus équitable. Elle vise à aider chacun à se prendre en main et à agir collectivement pour contribuer à la pérennité du système de santé.

Parmi ses actions : elle édite une collection originale « Démêler le vrai du faux », mise à la disposition du grand public. Analyse approfondie et mise à mal des idées reçues sont les piliers de chaque ouvrage.

Après un premier livre « la Santé dévoilée », paru en 2010, dédié à l'état actuel du système de santé et au rôle de chacun pour le préserver, la Fondation APRIL a publié en 2012 l'ouvrage « Santé : les dessous de nos tables », consacré à l'alimentation. C'est tout naturellement qu'elle publie aujourd'hui un troisième ouvrage dédié au sommeil **Santé et sommeil : une histoire à dormir debout.**

Retrouvez la Fondation April sur :



YouTube Fondation
APRIL TV

@FondationAPRIL



CONTACT PRESSE

Sophie Demaison
Pour plus de détails ou recevoir
le guide diffusé gratuitement
auprès du grand public, au format
PDF ou papier.

TÉLÉPHONE

04 72 84 00 14

E-MAIL

sophie.demaison@
agenceinmediasres.fr

Un livre à lire sur
www.fondation-april.org