

La somnolence, une histoire à dormir debout

Introduction

Dr Agnès Brion, psychiatre

Dr Frédérique Aussert, médecin généraliste

1 Résultats de l'enquête de l'INSV

Découvrez ce que les Français pensent et ressentent sur la somnolence

Dr Catherine Tobie, gériatre

Mme Marta Fernandez-Bolanos, psychologue

2 La somnolence a une histoire

Une plongée fascinante dans la représentation de la somnolence au fil des siècles

Dr Sarah Hartley, médecin généraliste

3 Cannabis et alcool, les faux amis du sommeil

Les effets des substances sur la somnolence expliqués simplement

Dr Jean-Baptiste Maranci, médecin généraliste

4 Quand somnolence et dépression se croisent...

Une exploration des liens entre ces deux facteurs

Dr Julia Maruani, psychiatre et addictologue

5 Conclusion : la boîte à outils pour ne pas être somnolent

Des astuces pratiques pour combattre la somnolence au quotidien

Dr Alice de Sanctis, pneumologue

Dr Nathalie Aisenberg, ORL