

# 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*