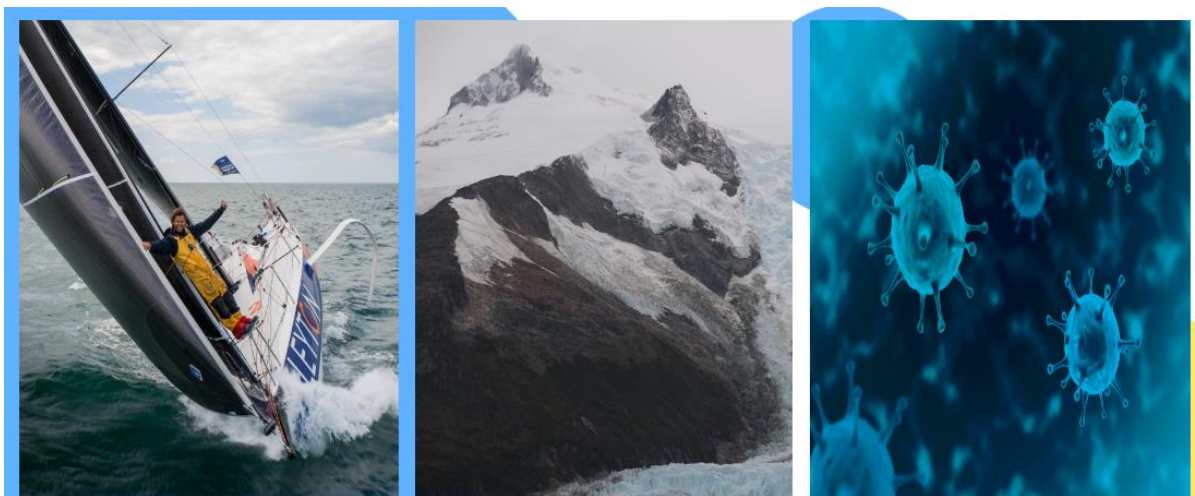


# Dormir malgré tout : du Covid aux situations extrêmes

Table ronde avec le réseau Morphée à l'occasion de la journée mondiale du sommeil, le 19 mars 2021.

*Une sélection documentaire de la Cité de la santé.*



A l'occasion de la journée du sommeil organisée en France par l'Institut du Sommeil et de la Vigilance, le Réseau Morphée associé à la Cité de la Santé organise une table ronde « Dormir malgré tout : du Covid aux situations extrêmes » qui fera le point sur ces conditions particulières qui obligent les êtres humains que nous sommes à adapter leur mode de vie, et donc leur sommeil. De tout temps l'homme a cherché à comprendre pourquoi nous dormons et essayer de pousser les limites du sommeil. La pandémie et ses confinements, le télétravail et la sédentarité qu'il entraîne, le stress bien présent avec la peur de l'infection, l'incertitude sur l'avenir, créent des conditions propices à des changements de notre sommeil. Comment s'adapter au mieux pour trouver malgré tout un bon sommeil. Nous chercherons à y répondre au travers de l'expérience d'un navigateur solitaire et des conditions de vie extrêmes que l'homme peut rencontrer.

Les ouvrages présentés sont extraits des collections documentaires de la Cité de la santé.

## Livres numériques

Les livres numériques sont accessibles à distance pour les abonnés.



### Quoi de neuf sur le sommeil ? bien dormir pour mieux se porter au quotidien.

Anne Le Pennec avec Sylvie Royant-Parola. Éditions Quae, 2018. 190 p.

*“Métabolisme énergétique, immunité, activité cellulaire, performances cognitives, santé mentale... Les connaissances scientifiques actuelles révèlent que chacune de ces fonctions tire profit du sommeil. Fruit d'une collaboration entre des spécialistes du sommeil et une journaliste, ce livre s'intéresse aux vertus du sommeil et à la façon dont il contribue à la santé et au bien-être, tout en passant au crible les nombreux grains de sable susceptibles de les enrayer.”*

[Lien vers le livre numérique](#)



### Enfin, je dors.... et mes parents aussi.

Evelyne Martello. Editions du CHU Sainte-Justine, 2018. 185 p.

*“Des routines de coucher simples et efficaces ; des techniques pour que l'enfant s'endorme et se rendorme seul ; des stratégies pour l'enfant qui vit un problème de santé.”*

[Lien vers le livre numérique](#)



### De l'art de bien dormir : idées reçues sur le sommeil.

Michel Billiard. Le Cavalier Bleu, 2012. 185 p.

*“Il n'est probablement pas de fonction qui soit à la fois plus familière et en même temps plus étrangère que le sommeil. Qu'il s'agisse du sommeil lent ou paradoxal, des rêves, des troubles du sommeil... les idées reçues abondent : « Le sommeil de début de nuit compte double », « On apprend en dormant », « L'insomnie est signe d'anxiété », « Les somnifères sont dangereux. Certaines pleines de bon sens, d'autres partiellement exactes, d'autres encore totalement erronées.”*

[Lien vers le livre numérique](#)

## Livres papier

Les livres sont empruntables via le drive pour les abonnés.

Pr Pierre Philip  
**Antifatigue**



### Antifatigue en 4 semaines retrouvez 100% de votre énergie grâce au sommeil

Pierre Philip. Editions Albin Michel, 2020. 251 p.

*“Le Pr. Pierre Philip, chef de service universitaire de médecine du sommeil au CHU de Bordeaux, a établi un programme en 4 semaines pour retrouver un sommeil de qualité, limiter les réveils nocturnes et (enfin) se lever du bon pied.”*

Localisation à la bibliothèque : **H 7 23 PHILP**

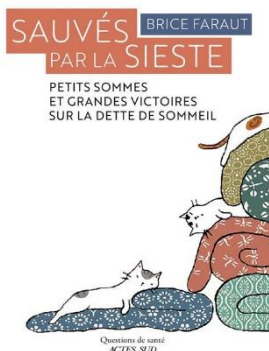


### Mieux dormir chaque nuit, être en forme chaque jour.

Joëlle Adrien. Larousse, 2019. 240 p.

*Le Dr Joëlle Adrien, neurobiologiste, directrice de recherche à l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale), spécialiste du sommeil, nous propose un guide pour retrouver une qualité de sommeil réparatrice afin d'améliorer son bien-être et sa santé.*

Localisation à la bibliothèque : **H 7 23 ADRI**

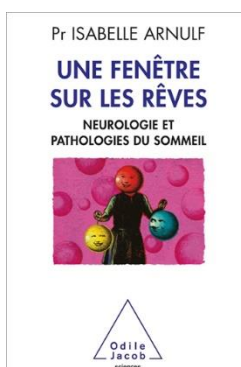


### Sauvés par la sieste : petits sommes et grandes victoires sur la dette de sommeil.

Brice Faraut, avec la collaboration de Cédric Weis. Actes Sud, 2019. 247 p. (Questions de santé).

*“Neuroscientifique, Brice Faraut a mené des recherches pendant plusieurs années sur les effets de la restriction de sommeil à l'université libre de Bruxelles, au sein d'un large consortium européen. Ses récentes découvertes sur de nouveaux effets de la sieste ont suscité nombre d'articles.”*

Localisation à la bibliothèque : **H 7 23 FARA**



### Une fenêtre sur les rêves : neurologie et pathologies du sommeil.

Pr Isabelle Arnulf. Odile Jacob, 2014. 220 p.

*“Longtemps, le monde des rêves a appartenu aux religieux, aux artistes, aux psychanalystes et à tous ceux qui voulaient y découvrir un sens caché. Pourtant, il existe une approche scientifique des rêves : on peut désormais savoir si hommes et femmes rêvent des mêmes choses, si nous volons tous en rêve ou si nous rêvons tant que cela de sexe.” L'étude des rêves permet également de mieux comprendre les maladies du sommeil : hallucinations, somnambulisme, terreurs nocturnes, narcolepsie et trouble comportemental en sommeil paradoxal.”*

Localisation à la bibliothèque : **H 7 23 ARNUI**



**Le Réseau Morphée** : un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil. *Des tests pour évaluer son sommeil, les troubles du sommeil, le sommeil de bébé, le sommeil de l'enfant, le sommeil de l'adolescent. Des forums, des vidéos. Comment dormir en période de Covid-19...*

[Lien vers le site du réseau Morphée](#)

**INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE**

### **L'institut national du sommeil et de la vigilance (INSV)**

*Un institut fondé, sous l'impulsion de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS). Il organise la Journée du sommeil® avec pour objectif de sensibiliser le public à l'importance primordiale du sommeil dans nos vies. Le programme des portes ouvertes, conférences, animations, ateliers et rencontres... est en ligne. Cette année, l'INSV a souhaité faire le point sur les effets du second confinement et du covid-19 sur le sommeil des français et émet aussi des recommandations. L'INSV propose des actions de prévention ainsi qu'un service de questions-réponses en ligne.*

[Lien vers le site de l'INSV](#)



### **Sommeil : faire la lumière sur notre activité nocturne**

Un dossier d'information de l'Inserm (2017).

*“Parce que le sommeil influence la santé et les risques d'accidents, il est essentiel de comprendre ce qui en détermine précisément la qualité ou la durée. Avec l'essor des neurosciences, les progrès s'accélèrent. De quoi affirmer, encore plus fermement, l'importance d'une bonne nuit de sommeil.”*

[Lien vers le dossier sur le site de l'Inserm](#)



### **Insomnie, voyage au bout de la nuit. La méthode scientifique, une émission de Nicolas Martin.**

France Culture, 2019. 59 min.

*“Quelles sont les causes de l’insomnie ? Faut-il favoriser la piste psychologique ? Génétique ? Métabolique ? Est-elle forcément une maladie chronique ? Quels sont ses effets sur la santé ? Quelles solutions contre l’insomnie ? Les somnifères sont-ils une solution viable ?”*

Avec Joëlle Adrien, neurobiologiste à l’INSERM et présidente de l’Institut National du Sommeil et de la Vigilance, Claude Gronfier, neurobiologiste à l’INSERM, et Caroline Brun.

[Lien vers l’émission de France Culture](#)

### **Les Gardiens du sommeil**

Le Musée de Londres, associé au Musée des rêves, a recueilli, en février 2021, les rêves de Londoniens pendant la crise du Covid-19. Le projet baptisé "Les gardiens du sommeil" intéresse les scientifiques comme le Docteur Valdas Noreika, maître de conférence de psychologie à l’université Queen Mary de Londres.

L’idée est simple : raconter ses rêves depuis l’arrivée du virus.

[Lien vers l’article de France Culture](#)

### **Les portes du sommeil**

Documentaire réalisé par Corentin Pichon. Aligal Production, France Télévisions, 2017. 25 min.

*“Tourné comme un thriller, Les portes du sommeil raconte comment les skippers apprennent à lutter contre le sommeil durant les longs mois de course en solitaire autour du monde. Corentin Pichon a le sens du rythme et de la mise en scène, alternant des images de l’Hôtel Dieu à Paris où ont lieu les recherches et les images à bord des Formules 1 de la mer.*

[Lien pour visionner le documentaire](#)

