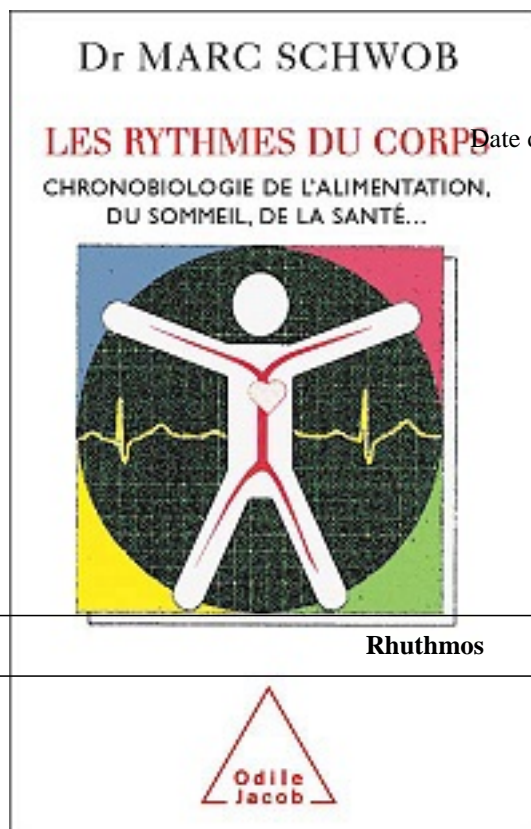


Extrait du Rhuthmos

<http://www.rhuthmos.eu/spip.php?article160>

M. Schwob, Les Rythmes du corps. Alimentation, sommeil, santé

- Publications - En librairie -



Date de mise en ligne : mercredi 14 juillet 2010

M. Schwob, *Les Rythmes du corps. Alimentation, sommeil, santé*, Paris, Odile Jacob, 2007.

- ▶ À quel moment a-t-on le plus d'énergie pour travailler ? Et quelle est la meilleure heure pour faire du sport ? Pourquoi un aller-retour de 48 heures à New York est-il moins fatigant qu'un séjour de deux semaines ? Et un médicament n'a-t-il pas toujours le même effet selon qu'il est prescrit le matin ou le soir ? En quoi le passage à l'heure d'été est-il une aberration ? Et l'absence d'école le mercredi une fatigue supplémentaire pour nos enfants ?

À tout âge, notre corps obéit à plusieurs horloges biologiques, que nous ignorons ou négligeons, alors qu'elles sont décisives pour notre alimentation, notre sommeil et même notre santé ! S'appuyant sur les grands principes de la chronobiologie, le Dr Marc Schwob nous livre ici les clés pour comprendre et, surtout, respecter les rythmes et les besoins de notre corps jour après jour, de jour comme de nuit et toute l'année durant !

- ▶ Psychiatre, membre de la Société francophone de chronobiologie, le Dr **Marc Schwob** enseigne la neurobiologie à l'université Paris-VI.