

Pour commander

Bien dans sa tête 20 € TTC, nb d'exemplaires
220 pages, illustrations couleurs

Le sommeil 15 € TTC, nb d'exemplaires
143 pages, illustrations couleurs

L'alimentation 15 € TTC, nb d'exemplaires
131 pages, illustrations couleurs

Montant total :€ TTC

(Frais de port offerts)

Règlement par chèque

à l'ordre de : Successful Aging Database

31 rue d'Aguesseau 92100 Boulogne-Billancourt

Mes coordonnées

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

E-mail :



Pour commander en ligne, rendez-vous sur :

<http://www.saging.com>



SUCCESSFUL AGING DATABASE

31 rue d'Aguesseau
92100 Boulogne-Billancourt

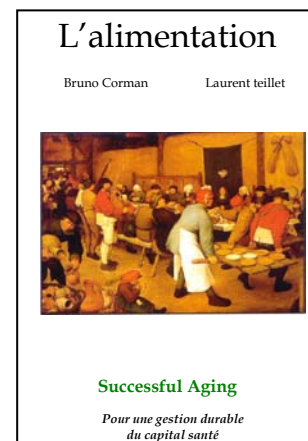
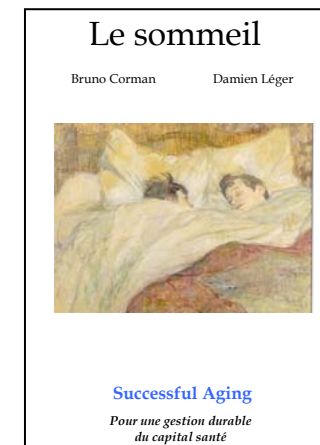
Téléphone : 01 46 05 20 60

Télocopie : 01 46 05 20 71

E-mail : info@saging.com

<http://www.saging.com>

Des ouvrages pour gérer durablement son capital santé



Prendre conscience de nos comportements pour gérer au mieux notre capital santé



Bien dans sa tête

Table des matières

Comment fonctionne le cerveau ?
La mémoire, la connaître et l'entretenir
Le stress
Cerveau et nutrition
Les oligoéléments indispensables au cerveau
Le rôle des acides gras oméga 3 et oméga 6
Combattre la dépression
Prévenir la maladie d'Alzheimer
Sommeil et performances cognitives
La vision et l'audition
Le goût et l'odorat
L'estime de soi
Quelques tests cognitifs



Le sommeil

Table des matières

Qui est touché par les troubles du sommeil en France ?
Les outils d'évaluation du sommeil
Comment se déroule une nuit ?
La sieste
Chronobiologie et horloge interne
La luminothérapie
Optimiser son environnement
Exercice physique et sommeil
Sommeil et activité intellectuelle
Sommeil et nutrition
Sommeil et boissons
Hygiène du sommeil - Recommandations
A B C des troubles du sommeil



L'alimentation

Table des matières

La nutrition, un sujet trop ou trop peu connu ?
Que mangeons-nous chaque jour ?
Quels sont les besoins en énergie de notre organisme ?
Nos apports alimentaires :
un équilibre entre la faim et la satiété
Le poids et la composition corporelle,
deux paramètres distincts
Les grandes catégories d'aliments
Les boissons, une composante
essentielle de notre alimentation
Un élément minéral bien particulier : le calcium
Attention à la dénutrition
Les vitamines et les oligoéléments

Les auteurs

Laurent Teillet est Professeur de Médecine Interne et de Gériatrie, Chef de service à l'hôpital Sainte-Périne, 75016 Paris, et Ambroise Paré, 92100 Boulogne-Billancourt.

Damien Léger est Professeur de Médecine, Responsable du Centre du Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu, 1 place du Parvis Notre-Dame, 75181 Paris cedex 04.

Philippe Van Den Bosch est Professeur de Neurobiologie à l'Université de Louvain-la-Neuve en Belgique.

Bruno Corman est Physiologiste, Président de *Successful Aging Database*, 31 rue d'Aguesseau, 92100 Boulogne-Billancourt.

Ces ouvrages ont été réalisés en lien avec l'action de la MSA « Les Ateliers du Bien Vieillir »