



LE SOMMEIL, LE RÊVE ET L'ENFANT

**Dr Marie THIRION et
Dr Marie-Josèphe CHALLAMEL**

Nouvelle édition revue et actualisée

En librairie le 7 avril 2011

LE LIVRE

Le sommeil, nécessité biologique absolue, est un équilibre subtil qui se met en place au cours des premiers mois de la vie. Si beaucoup de tout-petits réussissent cet apprentissage sans effort, d'autres n'y arrivent pas. Près d'une consultation pédiatrique sur cinq est demandée par des parents épuisés. Nombre d'enfants plus grands souffrent également de troubles du sommeil.

Les auteurs font le point sur les aspects scientifiques du sommeil et répondent aux nombreuses questions des parents :

- Faut-il se lever lorsqu'un enfant se réveille toutes les deux heures ?
- Comment l'aider à différencier le jour de la nuit ?
- Quel est, selon son âge, le besoin de sommeil d'un enfant ?
- Comment réagir face aux peurs du soir et aux cauchemars ?
- Comment faire dormir un enfant qui ne veut pas ?
- Quand doit-on consulter un médecin et que penser des médicaments ?
- Comment aider un enfant qui fait pipi au lit ?
- Comment aider un adolescent décalé à retrouver un rythme de sommeil normal ?...

Un guide chaleureux et réconfortant qui apporte explications et conseils pratiques pour prévenir les mauvaises nuits et offrir à chaque enfant les bases pour avoir un bon sommeil toute sa vie.

Cette nouvelle édition revue et actualisée tient compte de toutes les nouvelles données des neurosciences

LES AUTEURS

Marie Thirion pédiatre, est l'auteur de *L'Allaitement* et *Les compétences du nouveau-né* chez Albin Michel.

Marie-Josèphe Challamel, pédiatre, spécialiste du sommeil et chercheur à l'INSERM, est responsable d'une consultation et d'une unité d'exploration du sommeil de l'enfant à Lyon.

Agnès Olivo ☎ 01 42 79 10 03 / 10 53
aolivo@albin-michel.fr

Régions, Suisse, Belgique : Caroline Hardoy ☎ 01 42 79 19 12
chardoy@albin-michel.fr