



ÉDITORIAL

Chère lectrice, cher lecteur,

Il en va du sommeil comme de la santé: c'est quand on en est privé qu'on en apprécie la valeur. Notre dossier est consacré à ce sujet essentiel. Nous rêvons chaque nuit, même lorsque nous ne nous en souvenons pas au réveil. Le sommeil est un monde magique, voire mystique, avec ses propres lois. Avez-vous déjà fait un rêve où vous vous êtes soudainement demandé si vous rêviez? Ces rêves lucides sont fascinants et font depuis longtemps l'objet de recherches. Quand on rêve, on peut éprouver un sentiment de bonheur intense ou au contraire se sentir angoissé. Se pencher sur ses rêves permet d'en décoder le langage et de les interpréter. Pendant le sommeil profond, nous n'avons plus conscience de qui nous sommes au quotidien. Que devient-on et où erre-t-on? Ces questions sont souvent négligées. Chose étonnante: après un sommeil réparateur, nous redevenons nous-mêmes. Je vous invite à en apprendre davantage sur le sujet à travers la lecture de notre dossier et des nombreux autres articles santé. Faites de beaux rêves!

Cordialement,

Jürg Lendenmann
Redacteur



SOMMAIRE

Vista N° 4 | Mai 2017

Dossier Vista – Troubles du sommeil

- | | |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 25–27 Bonne nuit | Dites enfin adieu aux moutons |
| 28–29 Doux rêves | De l'utilité de nos images nocturnes |
| 30–31 Trouble du sommeil? L'art de la somnographie | |

Alimentation saine

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 4–6 Prébiotiques | De l'engrais pour l'intestin |
|-------------------------|------------------------------|

Santé

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------------|
| 14–15 Oublis | Perte de mémoire: quand est-ce normal? |
| 22–23 Un peu fort | La graisse abdominale est un risque |
| 34–35 Digital Detox | Déconnectez-vous! |
| 40–42 Mieux respirer | Une maladie héréditaire perfide |

Tendances

- | |
|-------------------------|
| 8,43 Infos santé |
|-------------------------|