

Chronofatigues

Quelle est la vôtre ?

Dr Jean-Loup Dervaux



Traitements naturels et prévention

Dangles

CHRONOFATIGUES

QUELLE EST LA VÔTRE ?

DR JEAN-LOUP DERVAUX

Le fonctionnement de notre organisme est régi par un ensemble de cycles et de rythmes, qu'ils soient internes (la production d'hormones et la fréquence cardiaque par exemple) ou externes (les alternances jour/ nuit, la succession des saisons, etc.). Quand ces différentes horloges sont désynchronisées, c'est le corps qui en subit les conséquences sous une forme particulière de fatigue : les chronofatigues.

Jean-Loup Dervaux délimite le champ d'action de ces fatigues cycliques et périodiques qui grèvent considérablement la qualité de nos vies. En regard de la notion classique de fatigue, l'auteur dresse une typologie de ces différentes chronofatigues basée sur leurs temporalités propres (qu'elles soient à l'échelon de la journée, du mois, de la saison ou de l'année). Pour chacune d'elles, il identifie les principales causes et les mécanismes spécifiques, et en déduit une prise en charge adaptée par les médecines alternatives. Après s'être intéressé au retentissement de ces fatigues épisodiques et répétitives, le docteur Dervaux donne ses conseils de prévention appliqués au corps comme au mental.

Ce livre pratique, enrichi d'un test et de nombreux tableaux synthétiques, permettra de mieux appréhender les raisons d'une fatigue récurrente. C'est en organisant en conséquence les modalités d'un indispensable repos que forme et dynamisme pourront être durablement retrouvés.

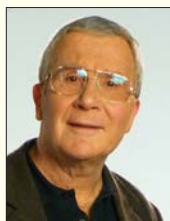
Santé

Format : 15 x 21

Nb pages : 208 – Bichro

Ean : 9782703311621 – 20 €

LES SOLUTIONS À TOUTES
VOS FATIGUES CHRONIQUES



Jean-Loup Dervaux a été chef de clinique à la Faculté et assistant des Hôpitaux de Paris. Il a ensuite exercé, pendant treize ans, en tant que chef de service dans un centre hospitalier général. Il a rédigé de nombreuses publications scientifiques. Adepte convaincu de l'hygiène de vie et de l'hygiène alimentaire, auxquelles il s'intéresse plus particulièrement, il est l'auteur de nombreux ouvrages de santé destinés à un large public et traitant des sujets les plus divers.

I LA DÉLIMITATION DES CHRONOFATIGUES Ce qu'elles ont en commun – Ce qu'elles ont en partage – Ce qui les singularise

II LES QUATRE NIVEAUX DE CHRONOFATIGUES À l'échelon de la journée – À l'échelon de la journée – À l'échelon de la saison – À l'échelon de l'année – Pour toute chronofatigue : un repos adapté

III LE RETENTISSEMENT DES CHRONOFATIGUES Au niveau de la société – Dans la vie quotidienne – À propos de la santé

IV LA PRÉVENTION DES CHRONOFATIGUES En cas de chronofatigue physique – En cas de chronofatigue mentale – Dans tous les cas : des aides venues d'ailleurs

CONTACT PRESSE :

Florence Vaillant : 05 81 91 31 36

f.vaillant@piktos.fr