



Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Soif de lumière : La lumninothérapie : une solution à la dépression saisonnière

Gérard Pons, Norman E. Rosenthal

Soif de lumière : La lumninothérapie : une solution à la dépression saisonnière Gérard Pons, Norman E. Rosenthal

Soif de Lumière

La lumninothérapie : une solution à la dépression saisonnière (Broché)

Gérard Pons (Auteur), Norman E. Rosenthal (Auteur), David Servan-Schreiber (Préface)

Présentation de l'éditeur

Quand le soleil se fait rare, ne ressentez-vous jamais une baisse sensible et générale de votre énergie vitale, de votre productivité, de vos performances physiques et/ou intellectuelles et de votre créativité ? Et ne constatez-vous pas, parallèlement à cette " baisse générale de régime ", une augmentation de votre besoin de sommeil, la montée en puissance d'une envie insatiable et irrésistible de grignoter un peu n'importe quand, et n'avez-vous pas un besoin inhabituel de manger de grandes quantités de féculents et de mets sucrés ? Si tels sont vos " symptômes " quand vous manquez de lumière solaire, c'est que vous faites partie des 20 % d'Européens souffrant aux changements de saisons de ce qu'on appelle couramment le blues hivernal, et, scientifiquement, le THS (Trouble de l'humeur saisonnier). Ce syndrome est connu depuis l'Antiquité, mais c'est en 1973 qu'une équipe de chercheurs du NIMH (National Institute of Mental Health) a mis au point une technique de soins, consistant à se placer chaque matin, pendant 20 minutes environ, devant un panneau lumineux dont la lumière est proche du spectre solaire. Ainsi naquit la lumninothérapie ! Les résultats sont immédiats et étonnants ! La première partie de l'ouvrage décrit les différentes formes de dépressions saisonnières. La seconde présente les traitements lumninothérapiques, répond aux questions les plus fréquentes et vous indique où se procurer le matériel de lumninothérapie et comment le choisir. Elle donne enfin quelques adresses où se rendre pour se faire soigner, en cas de troubles plus graves, par des lumninothérapeutes professionnels.

Téléchargez et lisez en ligne Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière Gérard Pons, Norman E. Rosenthal

220 pages

Présentation de l'éditeur

Quand le soleil se fait rare, ne ressentez-vous jamais une baisse sensible et générale de votre énergie vitale, de votre productivité, de vos performances physiques et/ou intellectuelles et de votre créativité ? Et ne constatez-vous pas, parallèlement à cette " baisse générale de régime ", une augmentation de votre besoin de sommeil, la montée en puissance d'une envie insatiable et irrésistible de grignoter un peu n'importe quand, et n'avez-vous pas un besoin inhabituel de manger de grandes quantités de féculents et de mets sucrés ? Si tels sont vos " symptômes " quand vous manquez de lumière solaire, c'est que vous faites partie des 20 % d'Européens souffrant aux changements de saisons de ce qu'on appelle couramment le blues hivernal, et, scientifiquement, le SAD (Saisonal Affective Disorder) ou, en français, le THS (Trouble de l'humeur saisonnier). Ce syndrome est connu depuis l'Antiquité, mais c'est en 1973 qu'une équipe de chercheurs du NIMH (National Institute of Mental Health) a mis au point une technique de soins, consistant à se placer chaque matin, pendant 20 minutes environ, devant un panneau lumineux dont la lumière est proche du spectre solaire. Ainsi naquit la luminothérapie ! Les résultats sont immédiats et étonnants ! La première partie de l'ouvrage décrit les différentes formes de dépressions saisonnières. La seconde présente les traitements luminothérapiques, répond aux questions les plus fréquentes et vous indique où se procurer le matériel de luminothérapie et comment le choisir. Elle donne enfin quelques adresses où se rendre pour se faire soigner, en cas de troubles plus graves, par des luminothérapeutes professionnels. Le livre de référence sur le SAD et ses traitements par la luminothérapie ! Biographie de l'auteur

Norman Rosenthal est reconnu à l'échelle internationale pour sa contribution au développement des traitements de la dépression par la luminothérapie. Chercheur au NIMH (National Institute of Mental Health) et professeur de psychiatrie à l'Université de Georgetown (USA), il est l'auteur de quatre ouvrages, notamment du best-seller Winter blues, dont Soif de lumière est la traduction française. Norman Rosenthal compte parmi les meilleurs docteurs en psychiatrie aux États-Unis. Gérard Pons est spécialiste et conseil en matériel de luminothérapie. Son intérêt pour cette méthode fait suite à sa propre expérience de thérapie et l'a amené à collaborer avec Norman Rosenthal au sein du SLTBR (Society for Light Treatment and Biological Rhythms). C'est avec lui qu'il a coécrit le présent livre.

Download and Read Online Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière
Gérard Pons, Norman E. Rosenthal #CADU2J5V0MQ

Lire Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière par Gérard Pons, Norman E. Rosenthal pour ebook en ligne Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière par Gérard Pons, Norman E. Rosenthal Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière par Gérard Pons, Norman E. Rosenthal à lire en ligne. Online Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière par Gérard Pons, Norman E. Rosenthal ebook Téléchargement PDF Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière par Gérard Pons, Norman E. Rosenthal Doc Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière par Gérard Pons, Norman E. Rosenthal Mobipocket Soif de lumière : La luminothérapie : une solution à la dépression saisonnière par Gérard Pons, Norman E. Rosenthal EPub

CADU2J5V0MQCADU2J5V0MQCADU2J5V0MQ