Table des matières

Préface de Jean-Louis Servan-Schreiber 11
Un humaniste armé 11

Introduction 13

Partie 1: L'ère de la fatigue 15

Chapitre 1: Nous vivons 17

Chapitre 2: La fatigue, tout simplement indispensable 19

Chapitre 3: Une société en quête de performance 21

Chapitre 4: À peine nés, déjà fatigués! 23

Chapitre 5: Ne laissons pas nos ados s'épuiser 25

Chapitre 6: Vieillesse peut rimer avec sagesse 27

Chapitre 7: Les femmes (toujours) désavantagées 29

Chapitre 8: Le travail ne devrait pas être une corvée 31
Un travailleur efficace est un travailleur en forme 32
Des siesterias pour récupérer 33
Les 35h en question 33
Le rôle de la fatigue dans la pénibilité du travail 34

Chapitre 9: Rester beau demande du repos 37

Chapitre 10: Le sommeil, un dopant pour les sportifs 39

Chapitre 11: Réhabilitons la paresse 41

Chapitre 12: Le stress, omniprésent et délétère 43
Le stress positif existe-t-il? 44

Partie 2 : Quand la fatigue devient pathologique 45

Chapitre 1 : Overdose de fatigue et somatisation 47

Chapitre 2 : Migraine, hypertension, angoisse… Les muscles débordés 49

Chapitre 3 : Dépression, le mental terrassé 53
Un cercle vicieux 53
Nous sommes tous concernés 54

Chapitre 4 : Maladie d'Alzheimer, le cerveau ébranlé 57

Chapitre 5 : Maladies orphelines, des souffrances ignorées 59

Chapitre 6 : Cancer, une nouvelle piste à explorer? 61

Chapitre 7 : Addictions: un substitut au mal-être 63
N'importe qui peut être addict à n'importe quoi 63

Chapitre 8 : Traumatismes psychologiques, soigner ce qui peut l'être 65

Chapitre 9 : Diagnostics et perspectives 67
Un diagnostic simple 67
Coût de la fatigue 68

Partie 3 : Prévenir la fatigue pour mieux vivre 69

Chapitre 1 : Un lourd fardeau à porter 71

Chapitre 2 : Le sommeil est essentiel 73
Un bon sommeil, c'est un bon réveil 73
Petits ou gros dormeurs, prudence 74
Réapprendre à dormir 74

Chapitre 3 :Chasser l'insomnie de son lit 77
Insomnie 77
Apnée du sommeil 78
Narcolepsie (maladie de Gélinotte) 78

Chapitre 4 : Les bons réflexes pour des nuits sereines 81

Chapitre 5 : Savoir dire stop aux nuisances 85

Bannir la fuite en avant 85
Limiter les sources d'éveil le soir 86
Éradiquer le bruit 86

Partie 4 : Le point Paé-Roé. 89

Chapitre 1 : Un petit point sur l'homme, un bon point pour l'humanité épuisée 91

Chapitre 2 : Rencontre avec le point Paé-Roé 93

Chapitre 3 : Un point bien caché 97

Chapitre 4 : Paé-Roé et circulation de l'énergie 99

Chapitre 5 : Le lâcher-prise, clé du succès 101

Chapitre 6 : Le retour d'un sommeil de qualité 103

Chapitre 7 : Le point sur l'anti Paé-Roé 105

Chapitre 8 : Des preuves scientifiques de l'efficacité du point Paé-Roé existent ! 107

Chapitre 9 : Continuer à évaluer l'efficacité du point Paé-Roé 109
Comment évaluer l'efficacité du point Paé-Roé 110
Améliorer le confort du patient atteint de cancer 111
De nouvelles pistes pour les maladies orphelines 111
Vivre mieux 111
Un atout dans la lutte anti drogue 112
En route pour Mars? 113
La sophrologie en complément 113
Hommage 114

Annexes 115
Témoignages 115
Poster de l'étude menée conjointement avec l'hôpital de l'Hôtel-Dieu 121

Conclusion 123

Table des matières 125