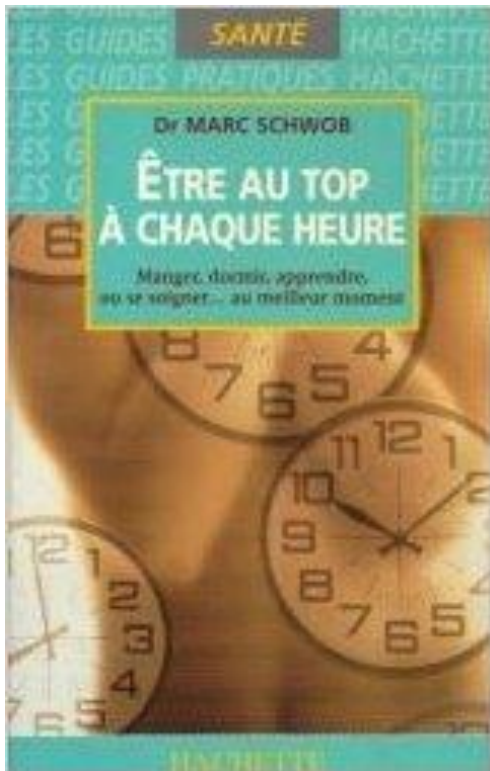


Être au top à chaque heure

du [Dr Marc Schwob](#)



Introduction

Vie moderne oblige, on soumet trop souvent son organisme à des rythmes aberrants. Ceci n'est pas sans conséquences : irritabilité, coups de pompe, prise de poids ou fragilité accrue aux maladies en sont quelques exemples. C'est tout l'intérêt de la chronobiologie dont s'inspire ici le psychiatre Marc Schwob : après un rappel des rythmes biologiques internes qui régissent l'organisme, il explique comment faire pour mieux dormir sans recourir aux somnifères, mieux s'alimenter en tenant compte des horaires où les aliments risquent le moins de faire grossir, ou mieux se soigner en prenant les médicaments aux heures où ils sont les plus efficaces et les mieux tolérés. À partir d'exemples concrets, l'auteur explique encore quelles sont les heures où la concentration et la mémorisation sont optimales, quelles sont les périodes idéales pour partir en vacances et ressourcer l'organisme, bref, comment réapprendre à vivre en respectant mieux ses rythmes biologiques internes. Que l'on soit en bonne santé ou déjà malade, on a tous à y gagner... --

Nathalie Szapiro