

une sélection de livres,  
de documentaires,  
de BD, de sites web  
**pour les 9-16 ans**

# sommeil et cerveau



BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE  
CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

## sommaire

sommeil .....	3
cerveau .....	8
sites web .....	10

## sommeil



### Le laboratoire du sommeil

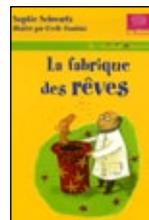
Sophie Schwartz

Le Pommier, Les minipommes, 2009

WL 108 SCH

Une petite fiction et des données scientifiques précises sur le sommeil: pourquoi dort-on la nuit? Qu'est-ce que le sommeil paradoxal? Pourquoi rêve-t-on?

➔ à partir de 9 ans



### La fabrique des rêves

Sophie Schwartz

Le Pommier, Les minipommes, 2006

WL 108 SCH

Des réponses aux questions que se posent les enfants sur le phénomène des rêves: comment les rêves se produisent-ils? D'où viennent-ils? Que voit-on dans un rêve? Pourquoi certains sont-ils étranges? A quoi servent-ils?

➔ à partir de 9 ans



### Lili fait des cauchemars

Dominique de Saint-Mars

Calligram, Ainsi va la vie, 2002

WS 105.5.D8 SAI

Ce petit livre montre que les cauchemars sont troublants mais utiles car ils permettent d'évacuer une angoisse et d'approprier les émotions du présent et du passé.

➔ 9 ans



### Lili ne veut pas se coucher

Dominique de Saint-Mars  
Calligram, Ainsi va la vie, 1992

WS 105.5.D8 SAI

La nuit tombe. Lili n'a pas du tout envie de se coucher. Elle voit ses parents confortablement installés dans le salon, et va trouver toutes les excuses de la terre pour ne pas aller au lit.

➔ 9 ans



### Quand dormir devient un problème

Rebecca Shankland  
De la Martinière Jeunesse, Hydrogène, 2006

WL 108 SHA

Les conséquences des troubles du sommeil sur la vie privée peuvent s'avérer très dérangeantes. L'ouvrage aide les adolescents à déterminer s'ils souffrent d'un trouble du sommeil en essayant d'en repérer la cause. Il propose également des solutions pour retrouver un meilleur sommeil et les conseille sur le type de médecin à consulter.

➔ à partir de 13 ans



### Je dors, j'assume!

Jean-Marie Fourquet  
PROSOM

WL 108 JED

Dormir, du temps perdu ? Dormir pour être plus performant... Dormir... du temps gagné ! Cette brochure vous aide à mieux comprendre et gérer votre sommeil.

➔ adolescents



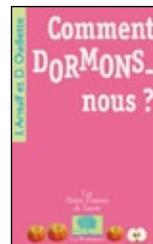
### Le sommeil un ami pour grandir et pour mieux vivre

Jean-Marie Fourquet  
PROSOM

WL 108 SOM

Mieux connaître le déroulement du sommeil, mieux connaître son propre sommeil, et tout ce qui l'influence, cela permet de mettre de son côté toutes les chances de mieux dormir et d'être mieux éveillé et équilibré le jour. Vous trouverez dans cette brochure des réponses aux questions que vous vous posez.

➔ adolescents



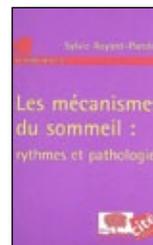
### Comment dormons-nous?

Isabelle Arnulf  
Le Pommier, Les Petites Pommes du Savoir, 2008

WL 108 ARN

Avec des rythmes de vie qui s'accroissent et des contraintes socio-professionnelles de plus en plus marquées, la société actuelle ne fait pas la part belle au sommeil. Et pourtant, le temps de sommeil est loin d'être du temps perdu.

➔ adolescents



### Les mécanismes du sommeil: rythmes et pathologies

Sylvie Royant-Parola  
Le Pommier, Le Collège de la Cité, 2007

WL 108 MEC

Le point sur le sommeil: ses aspects neurobiologiques, chronobiologiques, le phénomène des rêves, le sommeil paradoxal, les insomnies, le somnambulisme, les cauchemars et la médecine du sommeil.

➔ adolescents



### Que veulent dire vos rêves?

Hélène Renard

De La Martinière Jeunesse, Hydrogène, 2007 **WL 108 REN**

Vous rêvez, mais de quoi? Il vous est déjà arrivé de faire plusieurs fois le même rêve? Vous vous demandez si les rêves prémonitoires existent vraiment? Vous aimeriez savoir si vos rêves reflètent votre personnalité profonde? En lisant ce livre, vous allez enfin pouvoir percer certains des mystères qui entourent les rêves, leur fonctionnement et les symboles qui les peuplent!

➔ adolescents

---



### La fille qui dort

Florence Hinckel

Connexion – Les 400 coups, 2007 **WL 108 HIN**

Johanna a 15 ans, c'est une lycéenne comme tant d'autres, mais elle souffre de plusieurs problèmes de santé et a du mal à résister au sommeil. Après consultation, elle apprend qu'elle est atteinte d'une maladie génétique rare: la narcolepsie. Après le choc de cette révélation, la vie reprend le dessus.

➔ adolescents

---



### 5 relaxations pour apprendre à faire le calme et à s'endormir: relaxations guidées pour enfants de 6 à 12 ans

Geneviève Manent

2006 **WS 105.5.D8 MAN**

Ces exercices de relaxation guidée s'adressent aux enfants de 6 à 12 ans. D'une voix calme et rassurante, Geneviève Manent et Pascale Grossi vont accompagner l'enfant dans la découverte des sensations corporelles du relâchement, le guider dans des visualisations apaisantes, puis le rassurer en lui présentant le sommeil comme un cocon protecteur.

➔ pour les 6-12 ans

---



### Narco

Un film de Tristan Aurouet et Gilles Lellouche

2004 **WL 108 NAR**

Gustave Klopp est narcoleptique. Il s'endort n'importe où, n'importe quand, ses fréquentes crises de sommeil sont aussi brutales qu'inattendues. Si cette maladie constitue un véritable handicap pour sa vie professionnelle, elle lui permet cependant de vivre, dans ses rêves, des aventures inoubliables. À peine endormi, Gustave devient Klopp, un super-héros invincible et vengeur.

# cerveau



## Le cerveau, à quoi ça sert?

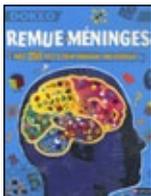
André Benchetrit, Laurent Sabathié  
Belin, Les Questions de Justine, 2007

WL 100 BEN

Avec Justine, réponds à toutes les questions concernant le cerveau! Pars à la découverte de photoreportages et découvre comment, dans la vie de tous les jours, ton cerveau est en action.

Une collection qui apporte des réponses simples à des questions essentielles posées par les enfants.

➔ 8 ans



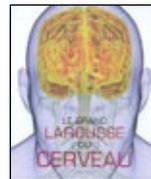
## Remue-méninges avec 250 tests pour muscler ton cerveau!

John Woodward  
Fernand Nathan, Dokéo, 2011

WL 100 REM

8 grands chapitres, des schémas, des photos...et 250 tests pour dévoiler les mystères et les secrets du cerveau ! Entraîne et muscle ta mémoire grâce à la réalité augmentée qui s'ajoute aux tests du livre ! Des objets tombent de l'écran et tu dois avec la main éliminer les intrus. Les jeux proposés reposent sur la mémoire visuelle et ta vitesse d'observation. A toi de jouer!

➔ dès 10 ans



## Le grand Larousse du cerveau

Rita Carter  
Larousse, 2010

WL 100 GRA

L'ouvrage de référence pour tout savoir sur l'anatomie complexe du cerveau humain et les différents aspects de son fonctionnement. Des centaines d'images en 3D pour visualiser le cerveau dans les moindres détails. Des explications claires, toujours illustrées, pour rendre accessibles à tous les multiples fonctions du cerveau.

➔ adolescents



## Le cerveau évolue-t-il au cours de la vie?

Catherine Vidal  
Le Pommier, Les Petites Pommes du Savoir, 2010

WL 100 VID

Grâce à l'IRM, on peut désormais «voir» le cerveau se modifier, chez l'enfant comme chez l'adulte. Car, n'en déplaise à certains, le cerveau n'est pas d'emblée câblé comme un ordinateur. Rien n'y est jamais figé, quelles que soient les périodes de la vie.

➔ adolescents



## A quoi sert notre cerveau?

Spécifique éditions, 2007

WL 100 ACQ

64 questions à Nicolas Chevassus-au-Louis, docteur en neurobiologie. Comment peut-on voir dans le cerveau sans ouvrir le crâne? Pourquoi les enfants apprennent-ils plus vite que les adultes? Hommes et femmes parlent-ils le même langage? Einstein avait-il raison de dire que l'on n'utilise que 10% des capacités de notre cerveau? Peut-on voir l'inconscient?... des réponses à toutes ces questions

➔ adolescents





## **CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ**

Ouvert à tous, le Centre de documentation en santé propose des documents (livres, revues, multimédias) adaptés à tous les âges et couvrant l'ensemble des thèmes liés à la santé. Consultation libre, prêt gratuit.

Centre médical universitaire (CMU)  
9, avenue de Champel  
1206 Genève

022 379 50 90

[cds-medicine@unige.ch](mailto:cds-medicine@unige.ch) | [www.medecine.unige.ch/cds](http://www.medecine.unige.ch/cds)

horaire: lu-ve 8h-22h, sam 9h-18h, dim 14h-18h