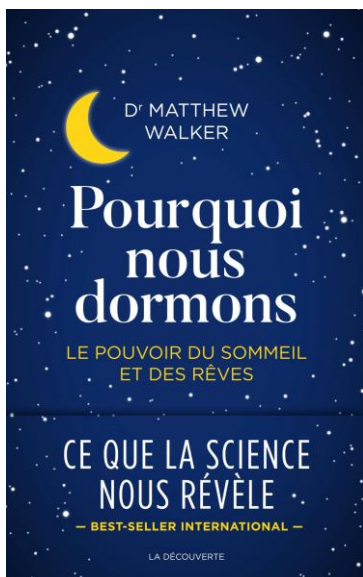


## Communiqué de presse

Janvier 2020

### « POURQUOI NOUS DORMONS » DU DR MATTHEW WALKER LAUREAT DU PRIX LA SCIENCE SE LIVRE ADULTE 2020

Dans le cadre de La Science se livre, manifestation destinée à valoriser la culture scientifique, le Département des Hauts-de-Seine remet deux prix littéraires, en partenariat avec la Bibliothèque nationale de France, l'association BiB 92, réseau de lecture publique des Hauts-de-Seine et des bibliothèques du territoire. Ils récompensent chaque année des ouvrages scientifiques destinés au grand public.



C'est l'ouvrage de vulgarisation scientifique du Dr Matthew Walker « Pourquoi nous dormons – Le pouvoir du sommeil et des rêves », aux éditions Pocket, qui a été désigné lauréat du Prix Adulte cette année.

Professeur en neurosciences et psychologie, et lanceur d'alerte sur l'impact du manque de sommeil sur la santé humaine et la maladie, le Dr Matthew Walker présente, dans son livre déjà phénomène littéraire aux Etats-Unis, en Angleterre et en Suède, les dernières découvertes scientifiques sur le sommeil et les rêves. Riche de nombreux enseignements, il nous indique comment faire du sommeil un puissant allié pour rendre nos vies meilleures, plus apaisées et plus équilibrées. Ce livre, publié en anglais en octobre 2017, est en cours de traduction dans plus de quarante langues.

**A noter** : le Prix La Science se livre « adolescent » sera remis mardi 21 janvier à 14h par Nathalie Léandri, Vice-présidente du Département des Hauts-de-Seine en charge des Affaires et constructions scolaires, à la base nautique départementale de l'île de Monsieur à Sèvres.

L'opération La Science se livre est soutenue par le Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation, le Muséum national d'Histoire naturelle, le CNRS, le CEA, l'Observatoire de Paris, l'Inserm, l'association Sciences et Télévision, la Bibliothèque nationale de France, l'association BiB92, le réseau Libraires en Seine.

### **La vallée de la culture des Hauts-de-Seine**

La vallée de la culture des Hauts-de-Seine propose toute l'année des offres culturelles afin de faire vivre autrement le patrimoine Altoséquanais. Passé, présent, futur, le Département s'attache à offrir différentes approches de son patrimoine, actions et dispositifs dans une ambition non seulement culturelle, mais aussi éducative et sociale : l'égalité des chances et la solidarité passent par un accès de tous dès le plus jeune âge à la culture.

#### **Contact presse**

**Amélie CHABUET**

tél. : 01 47 29 35 78

courriel : [achabuet@hauts-de-seine.fr](mailto:achabuet@hauts-de-seine.fr)

[www.hauts-de-seine.fr](http://www.hauts-de-seine.fr)