

Livre

**Auteur(s)** : Lemoine, Patrick (1950-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Dormir sans médicaments... ou presque : insomnie, cauchemars, ronflements, somnolence : ce qui marche vraiment / Patrick Lemoine.

**Editeur(s)** : Paris : R. Laffont, 2015.

**Collection(s)** : (Réponses).

**Autres** : 1 vol. (343 p.) . 22 x 14 cm

**Résumé** : Mêlant témoignages cliniques, recherche scientifique et conseils pratiques, l'auteur, psychiatre, dresse l'inventaire des causes de troubles du sommeil (insomnie, cauchemars, fatigue, ronflements, somnolence) et des traitements associés, en évitant le recours systématique aux médicaments.

**Sujet(s)** : Sommeil ;Troubles du sommeil \*\* Thérapeutique



## Exemplaires

| Espace  | Localisation  | Cote       | Utilisation | Disponibilité | Bib. d'origine |
|---------|---------------|------------|-------------|---------------|----------------|
| Adultes | Documentaires | 613.79 LEM | Prêt normal | Disponible    | Plérin         |