Livre

Auteur(s): Diederichs, Gilles (Auteur); Azam, Jacques (1961-...)

(Illustrateur)

Titre(s): Déstresse / Gilles Diederichs; illustrations Jacques Azam.

Editeur(s): Paris: De La Martinière Jeunesse, 2017.

Collection(s): (Plus d'oxygène).

Autres : 1 vol. (111 p.) . illustrations en noir et blanc . 19 x 14 cm **Résumé** : G. Diederichs explique aux adolescents les symptômes et les raisons du stress, et livre les solutions, exercices de relaxation, de méditation, recettes diététiques et autres conseils d'hygiène de vie

pour faire face à toutes les formes de l'anxiété.

Sujet(s) : Gestion du stress ;Stress ** Prévention ;Ouvrages pour la jeunesse ;Documentaires : sciences et techniques (Avis critique donné

par le Centre national de la littérature pour la jeunesse)



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Ados	Documentaires	155.5 DIE	Prêt normal	Sorti	Ploufragan
Documentaires	Documentaires	613.7 DIE	Prêt normal	Disponible	Trégueux