

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    | Tréguieux      |