

Livre

Auteur(s) : Varadi, Lisa (Auteur) ;Broglio, Elda (Illustrateur)

Titre(s) : Mieux dormir : une autre approche du sommeil / Lisa Varadi ; illustrations d'Elda Broglio.

Editeur(s) : Paris : Editions de l'Imprévu, 2019.

Autres : 1 vol. (143 p.) . illustrations en noir et en couleur . 16 x 13 cm

Résumé : L'auteure expose les aspects culturels, historiques et physiologiques du sommeil puis donne des conseils pour améliorer la qualité de son repos.

Notes : Traduit de l'anglais. - Bibliogr. - Tout public.

Sujet(s) : Sommeil ;Troubles du sommeil

Public : Facile à lire

Niveau de lecture : Facile à lire - niveau 2 ;



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	612.821 VAR	Prêt normal	Transit retour	Saint-Brieuc - Mémo
