

Livre

Auteur(s) : Lemoine, Patrick (1950-...) (Directeur de publication)

Titre(s) : Apprendre à dormir : une approche scientifique anti-somnifères / dirigé par le docteur Patrick Lemoine.

Editeur(s) : Paris : Humensciences, 2020. ; Paris : Humensciences, 2020.

Collection(s) : (Santé) (Quoi de neuf en sciences ?).

Autres : 1 vol. (241 p.) . 22 x 15 cm

Résumé : Un panorama des connaissances sur le sommeil, ses mécanismes et ses troubles ainsi que leurs conséquences sur l'attention, la mémoire ou le système immunitaire, afin d'aider à les prévenir ou mieux les soigner. Les contributeurs abordent les multiples facettes du sommeil, quel que soit l'âge, les bonnes et les mauvaises habitudes ou encore l'utilisation des applications pour mieux dormir.

Notes : Bibliogr. Sitogr.

Sujet(s) : Sommeil ; Troubles du sommeil ** Prévention



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	612.821 APP	Prêt normal	Disponible	Plérin
La doc mezzanine	Bien-être et santé	612.821 APP	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Malraux