le-sommeil-c-est-bon-pour-le-cerveau

Livre

Auteur(s) : Laureys, Steven (1968-...) (Auteur)
Titre(s) : ˆLe ‰sommeil, c'est bon pour le cerveau : avec des conseils fondés scientifiquement, pour tout âge et tout problème / Dr Steven Laureys.
Editeur(s) : Paris : O. Jacob, 2023.
Collection(s) : (Psychologie).
Autres : 1 vol. (355 p.) . illustrations en noir et blanc . 22 x 15 cm
Résumé : Le neurologue explique la biologie du sommeil et retrace l'histoire des découvertes qui ont contribué à percer son énigme. Il décrit l'activité cérébrale au cours des différentes phases de sommeil, d'états de veille et de conscience. Avec des conseils et des astuces pour mieux dormir. ©Electre 2023.
Notes : Traduit du néerlandais. - Bibliogr. Webogr. - Tout public.
Sujet(s) : Sommeil ;Troubles du sommeil ;Sommeil
Lien : https://www.electre.com/GetBlob.ashx?Ean=9782415004217,0-9532742&Size=Original

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
La doc mezzanine	Bien-être et santé	612.821 LAU	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Malraux