

Livre

Auteur(s) : Billiard, Michel (Auteur)

Titre(s) : De l'art de bien dormir : idées reçues sur le sommeil / Michel Billiard.

Editeur(s) : Paris : le Cavalier bleu éd., impr. 2012 (53-Lassay-les-Châteaux : Impr. EMD).

Collection(s) : (Idées reçues, ISSN 1964-700X).

Autres : 1 vol. (180 p.) . ill., couv. ill. en coul. . 21 cm

Résumé : Point par point, M. Billiard, spécialiste du sommeil, de sa physiologie et de ses troubles, fait la chasse aux idées reçues. En analysant à la fois les mécanismes du sommeil et les causes de ses dysfonctionnements, il invite à une exploration de cet univers qui représente un tiers de la vie d'un individu.

Notes : Bibliogr. p. 179-180. Webliogr. p. 180. Glossaire. - Coll. principale : Idées reçues, ISSN 1625-9157.

Sujet(s) : Sommeil ** Aspect physiologique ;Sommeil, Troubles du ;Sommeil



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613.79 BIL	Prêt normal	Sorti	Ploufragan