le-sommeil

Livre

Auteur(s) : Audouin, Luc (Auteur)
Titre(s) : Le sommeil : bien dormir enfin / Luc Audouin.
Editeur(s) : Toulouse : Milan, 2001 (86-Ligugé : Aubin impr.).
Collection(s) : (Les essentiels Milan ; 201).
Autres : 63 p. . ill., couv. ill. en coul. . 18 cm
Résumé : Comprendre le rôle et le fonctionnement du sommeil, utiliser ses cycles, créer les conditions favorables à sa venue et à sa qualité sont les conditions d'un bon sommeil.
Notes : Bibliogr. p. 61-62. Glossaire. Index.
Sujet(s) : Sommeil ** Aspect physiologique

Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	613-7-AUD	Prêt normal	Disponible	Langueux