

quand-le-sommeil-nous-eveille

Livre

Auteur(s) : Rey, Marc (1955-...) (Auteur) ;Brokman, Isabelle (Collaborateur)

Titre(s) : Quand le sommeil nous éveille : dormir pour construire son cerveau / Marc Rey ; avec la collaboration d'Isabelle Brokman.

Editeur(s) : Paris : Solar éditions, DL 2017. ; 61-Lonrai : Normandie roto impr..

Autres : 1 vol. (222 p.) . illustrations en noir et blanc . 23 x 15 cm

Résumé : Des conseils pour comprendre et optimiser le sommeil en fonction de ses besoins, de la chronobiologie et de son mode de vie : horaires décalés, allongement du temps passé devant les écrans ou encore de la durée des transports au quotidien. Electre 2017.

Sujet(s) : Sommeil : Guides pratiques et mémentos



Exemplaires

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