



Livre

**Auteur(s)** : Peyronnet, Mireille

**Titre(s)** : le Sommeil retrouve / Peyronnet mireille.

**Editeur(s)** : Alpen, 2013.

**Collection(s)** : (C'est naturel).

**Résumé** : Le sommeil retrouvé Dr Mireille Peyronnet ISBN13 : 978-2-35934-229-1 Résumé : Le guide incontournable pour mieux dormir Prenez enfin vos problèmes de sommeil en main ! Des explications claires sur les mécanismes du sommeil, un tour d'horizon des troubles du sommeil au travers de témoignages, une palette de solutions détaillées par des spécialistes... ce livre rassemble toutes les clés des nuits réussies. Grâce à lui, vous saurez vers qui vous tourner quand se coucher devient un cauchemar et quelles pistes suivre pour construire une stratégie adaptée à votre problème. L'auteur : Mireille Peyronnet est docteur en pharmacie et titulaire d'une thèse dans le domaine des neurosciences. Journaliste médicale, elle écrit pour la presse médicale et pharmaceutique.

**Indice(s)** : 616.84

**Lien** :

[http://www.librairiedialogues.fr/ws/book/9782359342291/unimarc\\_utf-8](http://www.librairiedialogues.fr/ws/book/9782359342291/unimarc_utf-8)



Exemplaires

Code-barres	Support	Public	Cote	Situation	Nbre de réservations
5045380064	Livre	Adulte	D 616.84 PEY	Disponible	0