

Livre

**Auteur(s)** : Lemoine, Patrick (1950-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Docteur, j'ai mal à mon sommeil [Texte imprimé] : pour dormir naturellement / docteur Patrick Lemoine.

**Editeur(s)** : Paris : Odile Jacob, DL 2021 (53-Mayenne : Jouve print). ; Paris : Odile Jacob, DL 2021. ; 53-Mayenne : Jouve print.

**Résumé** : Pourquoi dormir est-il si important pour vivre longtemps et en bonne santé ' Comment réussir à dormir ' Comment réussir à dormir presque naturellement ' Un livre qui va vous aider à retrouver le bon sommeil, le plus naturel possible. Bien dormir sans médicaments, oui, c'est possible. Suivez le guide, tout est dans ce livre !.

**Notes** : Glossaire.

**Sujet(s)** : Sommeil Troubles du sommeil \*\* Médecines alternatives



## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	613.7 LEM	Prêt normal	Sorti	06/09/2022	