

## BBR

### Résultat de recherche pour "ESSAI (genre littéraire)"

Titre:	Le sommeil, c'est bon pour le cerveau : avec des conseils fondés scientifiquement, pour tout âge et tout problème
Zone d'auteurs:	Steven Laureys
Editeur:	Paris : O. Jacob, 2023
Collation:	1 CD (8 h. 45 min.)
	Mme Audrey Vuilleumier, BBR 355 p.
Catégorie d'âge:	adultes
Type de média 1:	CD-Daisy MP3
Type de média 2:	documentaire
No de notice:	13214A100
Mots matières:	MÉDECINE NEUROLOGIE SOMMEIL HISTOIRE : SCIENCE CERVEAU GUIDE PRATIQUE (genre littéraire) ESSAI (genre littéraire)
	Le neurologue explique la biologie du sommeil et retrace l'histoire des découvertes qui ont contribué à percer son énigme. Il décrit l'activité cérébrale au cours des différentes phases de sommeil, d'états de veille et de conscience. Avec des conseils et des astuces pour mieux dormir.

#### Informations supplémentaires

ISBN:	978-2-415-00421-7
Langues:	français

#### Auteurs / Mots matières / Classification

Auteurs:	Laureys, Steven
Classification:	9.61 Anatomie, Hygiène, Sciences médicales, Médecine

No d'exemplaire	Cote / Marque	Type de fichiers	Disponibilité	Date d'échéance
13214A100	9.61 LAUR	Daisy/MP3	emprunté emprunté	06.08.2024