



## VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL

*Collectif*

**VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL** Collectif

Titre: Vaincre les ennemis du sommeil

Auteur: Charles M. Morin

Editeur: Les Editions de l'Homme

ISBN: 978-2-7619-2342-2

Date Parution: 2009

Format: 23 x 18 cm

Pages: 286

Etat: Occasion Bon Etat

Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil. De plus, vous trouverez des informations utiles sur le décalage horaire, l'apnée, la narcolepsie, les somnifères, de même que sur les troubles du sommeil spécifiques aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées. Un guide pratique pour enfin retrouver le sommeil de vos rêves !

Charles M. Morin est psychologue, professeur et chercheur à l'Université Laval de Québec. Il est connu dans le monde entier comme étant l'un des plus grands spécialistes de l'insomnie.

 [Télécharger VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL ...pdf](#)

 [Lire en ligne VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL Collectif

---

283 pages

Présentation de l'éditeur

Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil.

De plus, vous trouverez des informations utiles sur le décalage horaire, l'apnée, la narcolepsie, les somnifères, de même que sur les troubles du sommeil spécifiques aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées.

Un guide pratique pour enfin retrouver le sommeil de vos rêves!

Biographie de l'auteur

**Charles M. Morin** est psychologue, professeur et chercheur à l'Université Laval de Québec. Il est connu dans le monde entier comme étant l'un des plus grands spécialistes de l'insomnie.

Download and Read Online VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL Collectif #7Q64ST0RHJB

Lire VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL par Collectif pour ebook en ligne VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL par Collectif Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL par Collectif à lire en ligne. Online VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL par Collectif ebook Téléchargement PDF VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL par Collectif Doc VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL par Collectif Mobipocket VAINCRE LES ENNEMIS DU SOMMEIL par Collectif EPub  
**7Q64ST0RHJB7Q64ST0RHJB7Q64ST0RHJB**