Conseils pour vos révisions

Rencontre Info Parents – avril 2019

La bibliographie de la Médiathèque André Malraux

Les références ci-dessous sont celles de la Médiathèque André Malraux : vous pouvez retrouver certains de ces titres dans les bibliothèques annexes ou le bibliobus, ou bien les réserver afin de pouvoir les emprunter dans la bibliothèque de votre choix.

A retrouver dans les documentaires adultes (niveau 0)

Sommeil réparateur de rigueur !

- *De l'art de bien dormir : idées reçues sur le sommeil* – Billiard, Michel / 613.7 BIL
- *Le guide du sommeil : comment bien dormir* – Billiard, Michel / 613.7 BIL
- *Yoga thérapie : soigner l'insomnie* – Coudron, Lionel / 613.7 COU
- *Le sommeil* – Gordon, Elisabeth / 613.7 GOR
- *Mieux dormir et vaincre l'insomnie : les clés pour se réconcilier avec le sommeil* – Adrien, Joelle / 613.79 ADR

Gestion du stress

- *Apprivoiser son stress pour les nuls* – Fournol, Marine / FONDS CONCOURS GEN
- *Stress ? Faites baisser la pression* – Dib, Michel / 155.9 DIB
- *Comment mieux gérer son stress ? […]* – Bouthors, Marie-Claire / 613.7 BOU
- *Stress : les solutions naturelles […]* – Houlbert, Angélique / 616.85 HOU
- *Soigner sa tête sans médicaments... ou presque : dépression, stress, insomnie : ce qui marche vraiment* – Lemoine, Patrick / 616.85 LEM
- *Le stress* – Schwob, Marc / 616.85 SCH
- *Se débarrasser de son stress en 10min par jour* – Breasley, Erica / 616.852 BRE
- *Yoga thérapie : soigner l'attaque de panique et l'anxiété* – Coudron, Lionel / 616.852 COU

Respiration

- *Apprendre à souffler* – Fournol, Marine / FONDS CONCOURS GEN

Cette sélection est non-exhaustive ! N'hésitez pas à demander conseil à vos bibliothécaires.