



# Vaincre les insomnies et l'anxiété

Darwin plait que Freud ?

Dr Jean-Yves Pierré  
& Romain Allais  
Illustration : Jde

« Ce livre devrait être recommandé par la sécurité sociale !



## Vaincre les insomnies et l'anxiété

 Télécharger

 Lire En Ligne

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

# Vaincre les insomnies et l'anxiété

Jean-Yves Pérol

Vaincre les insomnies et l'anxiété Jean-Yves Pérol

 [Télécharger Vaincre les insomnies et l'anxiété ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vaincre les insomnies et l'anxiété ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Vaincre les insomnies et l'anxiété Jean-Yves Pérol**

---

192 pages

Présentation de l'éditeur

Trois millions de Français prennent des tranquillisants sans en avoir besoin. Mais comment se passer de somnifères, d'anxiolytiques et de séances chez les psychothérapeutes ? Le docteur Jean-Yves Pérol, psychiatre spécialisé dans les troubles du sommeil, expose dans cet ouvrage une thérapie originale et efficace, basée sur un simple constat : l'être humain est d'abord un mammifère... Biographie de l'auteur Passionné depuis l'enfance par l'histoire, l'archéologie, l'anthropologie, voyageur curieux, monogame heureux, psychiatre libéral exerçant depuis près de 40 ans, Jean-Yves Pérol a orienté sa pratique professionnelle en fonction de nouvelles connaissances apportées par les neurosciences. Romain Allais a obtenu une maîtrise en paléo-anthropologie et Préhistoire en 2000. Journaliste à Ouest France puis à Presse Océan, il a aussi contribué au magazine Sciences Ouest, mensuel basé à Rennes. L'illustrateur : Isha (Isabelle Colin) explore divers métiers liés au dessin. Elle a participé à la création de personnages pour des séries animées (Tristant et Iseult, Fish'n'Chips, la saison 2 des Mystérieuses Cités d'or).

Download and Read Online Vaincre les insomnies et l'anxiété Jean-Yves Pérol #U9OBMW7P1XR

Lire Vaincre les insomnies et l'anxiété par Jean-Yves Pérol pour ebook en ligneVaincre les insomnies et l'anxiété par Jean-Yves Pérol 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 insomnies et l'anxiété par Jean-Yves Pérol à lire en ligne.Online Vaincre les insomnies et l'anxiété par Jean-Yves Pérol ebook Téléchargement PDFVaincre les insomnies et l'anxiété par Jean-Yves Pérol DocVaincre les insomnies et l'anxiété par Jean-Yves Pérol MobipocketVaincre les insomnies et l'anxiété par Jean-Yves Pérol EPub  
**U9OBMW7P1XRU9OBMW7P1XRU9OBMW7P1XR**