

# Déstresse

**Auteur(s)** Diederichs, Gilles (Auteur)

Azam, Jacques (Illustrateur)

**Titre(s)** Déstresse / Gilles Diederichs ; illustrations Jacques Azam.

**Editeur(s)** Paris : De La Martinière Jeunesse , 2017.

**Collection(s)** ( Plus d'oxygène ).

**Résumé** G. Diederichs explique aux adolescents les symptômes et les raisons du stress, et livre les solutions, exercices de relaxation, de méditation, recettes diététiques et autres conseils d'hygiène de vie pour faire face à toutes les formes de l'anxiété.

**Notes** A partir de 13 ans.

**Sujet(s)** Stress

Adolescents : Psychologie

**Indice(s)** 155.5

## Exemplaires

Utilisation	prêt normal
Support	Livre
Bibliothèque	Château-Gontier
Section	Espace travail
Localisation	Documentaire
Cote	155.5 ADO
Situation	en rayon
Date retour	