



Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. Nous avons la sensation de revivre après une bonne nuit : nul doute **que le sommeil répare et reconstruit à la fois le corps et l'esprit.** Cette exposition fait le point sur nos connaissances et sur les méthodes pour maintenir et retrouver un sommeil de qualité.

BIBLIOTHÈQUE APINAC

EXPO

Du 20 septembre

au 6 décembre

Aux horaires d'ouverture de la bibliothèque bibliotheque.apinac@gmail.com