

## **Prendre soin de sa peau pour mieux dormir**

Titre(s) : Prendre soin de sa peau pour mieux dormir [[périodique] ] / Nolyne Cerda

Ensemble : Psychologies 453

Autre(s) auteur(s) : Cerda, Nolyne

Editeur, producteur : 01/01/24

Description matérielle : pp.88-90

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 3

Résumé ou extrait : à l'heure où les insomnies des femmes sont enfin mieux prises en charge, de récentes recherches révèlent le rôle de la peau sur notre horloge interne et un sommeil réparateur. Enquête au coeur de nos nuits.

Sujet - Nom commun : Peau -- Soins et hygiène  
Insomnie