



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaître votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Sommeil : limitez l'utilisation des Écrans dans le noir par les enfants avant le coucher

<https://www.referencement-internet-web.com/39589-sommeil-limitez-l-utilisation-des-ecrans-dans-le-noir-par-les-enfants-avant-le-c.html>

Limitez l'utilisation des écrans pour avoir un sommeil réparateur. Les enfants peuvent en effet être perturbés par l'usage des appareils, révèle une étude. Selon une nouvelle enquête, le fait d'utiliser des Écrans dans le noir avant d'aller se coucher perturbe le sommeil des enfants. Ceux-ci dorment moins bien que ceux ayant utilisé les appareils dans une pièce bien éclairée.

Limitez l'utilisation des écrans pour avoir un sommeil réparateur. Les enfants peuvent en effet être perturbés par l'usage des appareils, révèle une étude. Selon une nouvelle enquête, le fait d'utiliser des Écrans dans le noir avant d'aller se coucher perturbe le sommeil des enfants. Ceux-ci dorment moins bien que ceux ayant utilisé les appareils dans une pièce bien éclairée.

Date created: 04 01 2020