



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

La lumière bleue perturbe le sommeil et le cerveau

https://www.n-3ds.com/actualites/28020-la-lumiere-bleue-perturbe-le-sommeil-et-le-cerveau/?_thumbnail_id=28023

Protégez vous de la lumière bleue pour avoir un sommeil de qualité. La production de mélatonine dans le cerveau est ralentie avec l'utilisation du smartphone pendant la nuit. Utiliser son smartphone pour regarder l'heure en pleine nuit peut affecter la qualité du sommeil. C'est ce qu'ont découvert des chercheurs américains dans le cadre d'une étude axée sur les effets de la lumière bleue sur le cerveau.

Protégez vous de la lumière bleue pour avoir un sommeil de qualité. La production de mélatonine dans le cerveau est ralentie avec l'utilisation du smartphone pendant la nuit. Utiliser son smartphone pour regarder l'heure en pleine nuit peut affecter la qualité du sommeil. C'est ce qu'ont découvert des chercheurs américains dans le cadre d'une étude axée sur les effets de la lumière bleue sur le

Date created: 04 01 2020