



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

Une heure de télévision diminue de 7 minutes le sommeil des enfants

<https://www.tmc.tv/news/une-heure-de-television-diminue-de-7-minutes-le-sommeil-des-enfants-8401450-848.html>

La télévision réduit la durée du sommeil chez les enfants. Evitez de placer le petit écran dans leur chambre et limitez son utilisation pour sauvegarder leur santé physique et mentale. Il n'est pas conseillé que les enfants passent beaucoup de temps devant la télévision. Cela peut affecter la durée de leur sommeil, selon une étude réalisée par le MassGeneral Hospital for Children et la Harvard School of Public Health.

La télévision réduit la durée du sommeil chez les enfants. Evitez de placer le petit écran dans leur chambre et limitez son utilisation pour sauvegarder leur santé physique et mentale. Il n'est pas conseillé que les enfants passent beaucoup de temps devant la télévision. Cela peut affecter la durée de leur sommeil, selon une étude réalisée par le MassGeneral Hospital for Children et la Harvard S