Accueil > Les jeunes manquent de sommeil à cause des écrans

Publié sur *Orthomalin* (https://www.orthomalin.com)

URL source: https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/les-jeunes-manquent-de-sommeil-a-cause-des-ecrans

[illegible] sommeil à cause des écrans

[illegible]

Mots-clés: sommeil [2], endormissement [3], [illegible] [7], exposition aux écrans [8]

[illegible]

[1] http://www.lepoint.fr/sante/les-jeunes-manquent-de-sommeil-a-cause-des-ecrans-16-03-2018-2202981_40.php#xtor=CS3-190 [2] https://www.orthomalin.com/etiquettes/sommeil [3] [illegible] [4] [illegible] [5] [illegible] [6] https://www.orthomalin.com/etiquettes/tablette [7] https://www.orthomalin.com/etiquettes/smartphone [8] https://www.orthomalin.com/etiquettes/exposition-aux-ecrans

[illegible] fatigués (82 %), ils manquent d'attention (52 %), sont plus nerveux ou irritables (40 %), somnolent (35 %) et un jeune sur cinq évoque même un sentiment de tristesse.