

ÉCRAN & SANTÉ

Définition :

De nombreuses études scientifiques ont déjà démontré que l'exposition à la lumière bleue et blanche émise par les écrans des smartphones, ordinateurs ou télévisions empêche notre cerveau de libérer la mélatonine, l'hormone qui agit contre les troubles du sommeil.

Explication

Es-tu accro à ton téléphone ?



CAP OU PAS CAP

DETOX EN 3 ÉTAPES

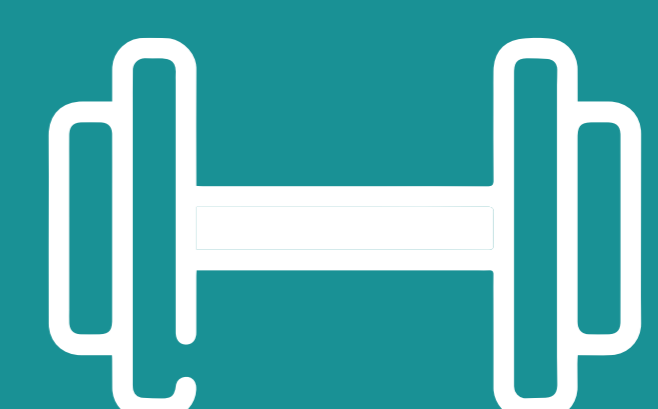
CAP OU PAS CAP

5

DÉSACTIVE LES NOTIFICATIONS



TÉLÉCHARGE UNE APPLICATION POUR GÉRER TON TEMPS D'ÉCRAN



FAIS UNE ACTIVITÉ SPORTIVE, ARTISTIQUE OU LUDIQUE