

INSOMNIES

GSM et écrans LEDs, les fossoyeurs du sommeil



LA LUMIÈRE BLEUE ÉMISE PAR LES TÉLÉPHONES PORTABLES, LES TABLETTES ET AUTRES ORDINATEURS AFFECTENT LA QUALITÉ DU SOMMEIL. ET PAR LÀ, LA CAPACITÉ DE MÉMORISATION, L'ATTENTION ET L'HUMEUR. IL EST RECOMMANDÉ D'ÉTEINDRE LES ÉCRANS AU MOINS 90 MINUTES AVANT D'ALLER SE COUCHER.

L'avènement des premières ampoules a déclaré la guerre au sommeil. On pouvait enfin maîtriser la nuit. Désormais, partout dans le monde, fleurissent des éclairages équipés d'ampoules à LED. Moins énergivores que leurs ancêtres, elles émettent par contre une forte intensité de lumière bleue, laquelle nuit au sommeil. Elles se logent dans les lampadaires, les phares des voitures, les panneaux publicitaires criards et au sein des tablettes, smartphones et autres ordinateurs qui se multiplient dans nos vies. Aujourd'hui, nous passons en moyenne cinq heures par jour devant les écrans, chiffre qui devra être revu à la hausse pour les jeunes en raison de l'instauration de l'enseignement en ligne face à la crise sanitaire. Aussi, nous dormons environ 1h 30 en moins par nuit qu'il y a 50 ans. Pour beaucoup, le livre a été remplacé par l'écran sous la couette. C'est les yeux rivés sur les réseaux sociaux, un jeu, un film ou sa boîte mail, que l'on passe ses derniers moments avant de rejoindre Morphée. Une enquête réalisée récemment par Orange Belgium révèle que 75% des répondants avouent être le nez sur

PROVINCE de NAMUR
Haute École

Au cœur de votre formation

Bachelier infirmier (IRSG)
 Bachelier sage-femme
 Bachelier en psychomotricité
 Spécialisations paramédicales

Bachelier en coopération internationale
 Bachelier conseiller en développement durable
 Bachelier assistant de direction
 Bachelier en gestion hôtelière

Bachelier en agronomie
 Spécialisation en agriculture biologique

27 JUN 2020

Journée portes ouvertes virtuelle

WWW.HEPN.BE

HEPN Haute École de la Province de Namur