



(26/11/18) Une étude publiée dans [Psychological Reports](#) le 22 mai 2018 , montre que des jeunes ont leur son

Pendant cinq soirées, les participants ont utilisé une tablette ou un smartphone pour de la lecture électronique ou internet. Pendant cinq autres soirées, ils n'ont été autorisés à lire que des livres ou des journaux imprimés sur papier. Dans le premier cas, les participants avaient moins sommeil au moment du coucher, s'endormaient en moyenne une demi-heure plus tard que dans le deuxième cas, et étaient également moins en forme et moins attentifs le matin suivant.

Les chercheurs incriminent la lumière bleue des écrans, qui provoquerait une baisse de production de mélatonine...

Mais cela pourrait aussi provenir de l'exposition aux rayonnements électriques (gsm, wifi) de ces appareils. Quoi qu'il en soit, les résultats sont là !

Unrestricted evening use of light emitting tablet computers delays self selected bedtime and disrupts circadian timing and alertness

[Evan D. Chinoy](#) [Jeanne F. Duffy](#) [Charles A. Czeisler](#)
May 2018

First published: 22

<https://doi.org/10.14814/phy2.13692>