

Centre Pierre-Coullery

Résultat de recherche pour "Référentiel - Informatique"

Titre:	Ces écrans qui pourrissent notre sommeil [DVD] ; Les médecines alternatives entrent à l'hôpital
Collection:	36.9°
Type de média 1:	DVD
No de notice:	61986
Langues:	français
Résumé:	1. Longtemps rejetées par la médecine académique, certaines thérapies complémentaires font leur entrée dans les hôpitaux. Les patients les réclament et les preuves scientifiques sont de plus en plus nombreuses à les valider. 2. Aujourd'hui les smartphones et autres tablettes ont envahi les jours et les nuits des ados. Mais les écrans émettent une lumière bleue qui perturbe nos rythmes biologiques et empêche notre cerveau de se préparer au sommeil. Or des nuits trop courtes peuvent avoir de graves conséquences sur la santé.

Informations supplémentaires

Editeur:	Genève : RTS1, 2016
Collation:	1 DVD Vidéo : coul. PAL ; 61 min
Réservations (actuelles):	0

Auteurs / Mots matières / Classification

Mots matières:	SOMMEIL : troubles RYTHME BIOLOGIQUE MULTIMEDIA MEDECINE ALTERNATIVE MEDIAS, IMAGES, TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION
Classification:	613.79 Sommeil. Insomnies

No d'exemplaire	Cote / Marque	Emplacement	Disponibilité	Date d'échéance
61986	613.79 CES	Médiathèque SM	disponible disponible	