

"La lumière bleue ne perturbe pas le sommeil"

Titre(s): "La lumière bleue ne perturbe pas le sommeil" [[périodique]]

Ensemble : Epsilon 53

Editeur, producteur : 01/11/25

Description matérielle : pp.30-31

ISSN : 2800-4736

Note sur la description matérielle : 2

Résumé ou extrait : Télé, tablette, ordinateur, smartphone ... Cela fait vingt ans que les LED émettent leur spectre lumineux, dont leur fameux pic bleu. Et cela fait dix ans que l'on craint que cette couleur, perçue par notre cerveau comme celle de la lumière du jour, bloque la production de mélatonine, l'hormone de régulation du sommeil, et bouscule notre endormissement. Mais c'est une fausse piste, selon Serena Bauducco ...

Sujet - Nom commun : Lumière bleue
Troubles du sommeil