



# L'Hebdo

- CONSEIL DU JOUR -

## Ecrans et dodo !

*Par Jérémie*

Salut, c'est Jérémie et c'est la minute conseil.

Le conseil du jour concerne votre sommeil.

Savez-vous qu'il faut ne pas regarder les écrans au moins 1h avant de vous coucher ?

En effet, à cause de la lumière bleue, cela excitera votre cerveau qui croira qu'il fait jour. Cela vous empêchera donc de vous endormir.

D'où l'intérêt de bien vous souvenir de cela :

« A la maison, les écrans doivent dormir 1 heure avant tout le monde ! »

Bye les gens !

---

S'Cool Radio Vittel



*Crédits : S'Cool Radio Vittel – L'Hebdo n°09-19/20 – 24/01/2020*

<http://www.scool-radio.com/> / [cdi.vittel@gmail.com](mailto:cdi.vittel@gmail.com)