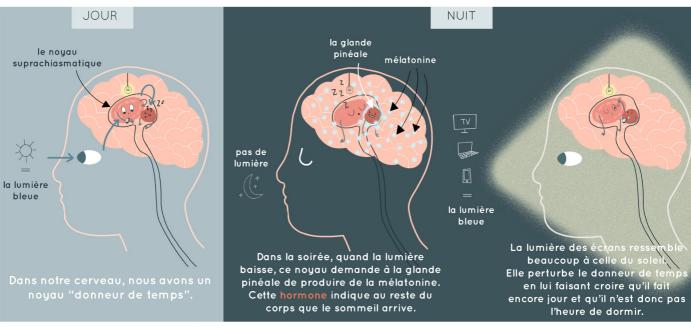
Le sommeil et les écrans.

Trop d'écrans tue le sommeil

La lumière bleue











La dopamine







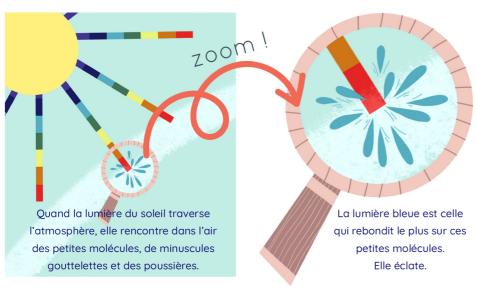








La lumière du soleil est composée des 7 couleurs de l'arc-en-ciel.









Pas d'écran après le **repas** du soir.

otes







Voyons si tu as bien compris avec un petit quiz!

Indique si les phrases sont vraies ou fausses en entourant la bonne réponse

01	L'hormone qui indique que le sommeil arrive s'appelle la vitamine.	V rai ou F aux
02	L'hormone du plaisir s'appelle la dopamine.	V rai ou F aux
03	On a le droit d'utiliser des écrans le soir si on éteint la lumière de la pièce.	V rai ou F aux
04	Les écrans produisent beaucoup de lumière bleue comme le soleil.	V rai ou F aux