



Référence

56709

Date

20131101

Titre

POM Bio à croquer - Lumière et Rythmes

Légende

Les chercheurs commencent à découvrir l'impact sur notre santé de la lumière bleue des led, écrans d'ordinateur, téléphones portables. La lumière ne joue pas que sur nos fonctions visuelles. Elle peut modifier nos performances cognitives, notre sommeil, humeur mais aussi notre mémoire ! Une mauvaise hygiène lumineuse perturbe notre horloge intérieure, le noyau suprachiasmatique, chargée de réguler nos rythmes biologiques. Entretien avec Claude Gronfier, chronobiologiste au laboratoire U846 "Institut cellule souche et cerveau (SBR)", Université Claude Bernard, Lyon 1. Durée : 3 min 51 sec. Production : Inserm/Universcience/CNDP/Picta Productions. Avec le soutien de l'investissement d'avenir (Estim).

Auteur

Copyright

Inserm/Universcience/CNDP/Picta productions

Instructions spéciales