Références scientifiques utilisées dans la présentation : impact des écrans sur la santé des enfants et adolescents

**Influence sur le cerveau**


**Influence sur le sommeil**


Adams, S. K, and Kisler, T. S. *Sleep Quality as a Mediator Between Technology-Related Sleep Quality, Depression, and Anxiety*. Published Online: Mary Ann Liebert, Inc. 2013.


**Influence sur la santé physique**


**Influence sur la santé mentale**


Przybylski, A. K. & Weinstein, N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. SAGE Journals. First Published January 13, 2017


