

11 marzo 2009 0:00

■ ■ FRANCIA: I francesi dormono meno di sette ore per notte: colpa di pc e telefonini in camera da letto

Meno di sette ore a notte in settimana. I francesi riducono il sonno, ogni anno qualche minuto in meno, in cinquant'anni quasi un'ora e mezzo. Secondo un sondaggio condotto dall'Istituto del sonno e della vigilanza (INSV), in occasione della nona Giornata del sonno (18 marzo), risulta una durata media di 6h58 nei giorni feriali e di 7h50 nel fine settimana. Il campione era formato da mille persone d'età compresa tra i 18 e i 55 anni. Le cause dell'insufficienza del sonno? Troppa elettricità, spiega il direttore del consiglio scientifico dell'INSV, Damien Léger: in molte camere da letto ci sono la sveglia luminosa, la tv, la radio, il pc, il telefonino, e ciò innesca un fenomeno da lui definito "*électronicisation*".