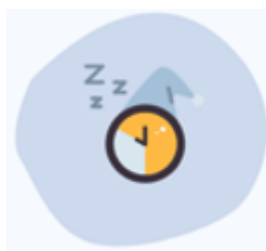




Etude sur l'exposition nocturne à la lumière et la qualité du sommeil

Crédit : ESA/NASA



L'exposition à la lumière a-t-elle un effet sur la qualité du sommeil ?

Au Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon (CRNL) et à l'Inserm, nous souhaitons étudier si la lumière notamment la nuit peut affecter la qualité du sommeil.

Vous avez plus de 18 ans et vivez dans le quartier ?

Si la réponse est oui, nous recherchons des volontaires pour cette étude scientifique. L'étude dure **1 semaine** et consiste à :

- ❖ Porter de petits appareils pour
 - Mesurer votre exposition à la lumière (jour et nuit).
 - Mesurer la durée et la qualité de votre sommeil.
- ❖ Tenir un journal de sommeil.
- ❖ Répondre à un questionnaire court sur votre mode de vie.

Nous gratifierons la réalisation complète de l'étude par une compensation de **50 euros**.



Plus d'informations
à partir du QR code
suivant :



Si vous êtes intéressé.e,
Contactez- nous dès maintenant !

✉ lilli.crnl-lyon@inserm.fr

☎ 04 81 10 65 44