« Le smartphone tue : … il nuit gravement à nos habitudes alimentaires et à notre sommeil »

Yannick Guillodo est médecin du sport à Brest. Il est également conférencier et auteur du livre : « Le smartphone tue » dans lequel, comme son nom l’indique, il dénonce les dangers du téléphone portable sur la santé physique. Dans celui-ci, il se penche davantage sur l’impact du smartphone sur la santé physique et moins sur le neuropsychique. Selon lui, le smartphone détruit les trois piliers de la santé que sont le mouvement, manger correctement et le sommeil de qualité.