

Livre

Auteur(s) : Dumas, Thibaud (Auteur) ;Blosse, Gwendoline (1985-...)
(Illustrateur)

Titre(s) : Détox digitale : décrochez de vos écrans ! / Thibaud Dumas ;
illustrations Gwendoline Blosse.

Editeur(s) : Paris : Mango, 2019.

Collection(s) : (Comprendre, agir, changer).

Autres : 1 vol. (159 p.) . illustrations en couleur . 21 x 15 cm

Résumé : Le neuroscientifique offre des clés pour comprendre
l'hyperconnexion et des exercices pour entamer une détox digitale vis-
à-vis de son téléphone portable, des réseaux sociaux et des médias
numériques en général. Electre 2020.

Notes : Tout public.

Sujet(s) : Dépendance à Internet ;Médias numériques ** Aspect
psychologique ;Technologies de l'information et de la communication

** Aspect psychologique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Ados	Documentaires	158.1 DUM	Prêt normal	Sorti	Saint-Brandan
Adultes	Documentaires	158.1 DUM	Prêt normal	Disponible	Saint-Julien
Adultes	Documentaires	158.1-DUM	Prêt normal	Disponible	Ploeuc-L'H - Louis Guilloux