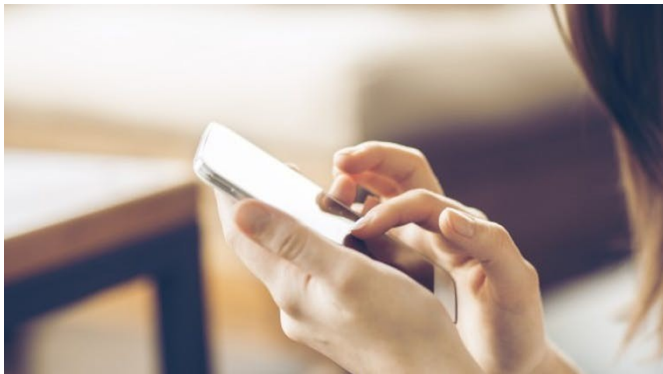


# Les 5 effets néfastes du téléphone portable sur la santé

*Alors que leur utilisation ne cesse d'augmenter, les smartphones restent des appareils potentiellement dangereux.*

Vous souvenez-vous du temps où les téléphones portables n'étaient pas encore scotchés à nos mains ? Cette époque semble surréaliste, tellement le confort de ces petits appareils nous est devenu indispensable. Et la tendance ne devrait pas faiblir dans les prochaines années : un tiers de la population mondiale devrait être équipée d'un smartphone d'ici l'année prochaine, selon les dernières estimations. Mais passer des heures chaque jour rivés sur un petit écran, les doigts collés au clavier, a forcément des conséquences sur notre santé.



## Les yeux

Un usage excessif des téléphones portables et des écrans en général impacte le cristallin de l'œil et favorise la myopie. Plus grave encore : deux femmes britanniques âgées de 22 à 40 ans auraient souffert d'une cécité temporaire de quelques mois à cause de cette mauvaise habitude. Les deux vérifiaient constamment leur smartphone le soir dans leur lit avec un seul œil, l'autre étant couvert par l'oreiller, car elles étaient sur un côté. Cette différence de lumière a provoqué une asymétrie et la perte de la vision, rapporte le quotidien britannique The

Independent. Pour éviter ce problème, assurez-vous de regarder l'écran avec les deux yeux.

## Le sommeil

Un des effets qui a été démontré à plusieurs reprises est la conséquence néfaste de la lumière bleue sur le sommeil. Notre horloge biologique étant basée sur la lumière, l'exposition aux écrans le soir peut provoquer **des insomnies ou des difficultés à l'endormissement**. Pour vous assurer de bien dormir, éteignez les appareils électroniques environ une heure et demi avant d'aller vous coucher.

## Le cerveau

C'est un débat qui secoue la communauté scientifique depuis des années. La nocivité des ondes électromagnétiques et plus particulièrement leur éventuel lien avec les cancers du cerveau a été analysée par plusieurs équipes de chercheurs. La dernière étude en date est celle du National Toxicology Program, un programme de recherche américain. Dans les résultats publiés fin mai, les scientifiques expliquent avoir observé une augmentation importante des cancers du cerveau et du cœur chez le rat ayant été exposé de façon intense aux ondes de différentes puissances.

## Le cou

Ce problème concerne en particulier les adolescents. Rester courbé vers l'avant est très mauvais en période de pleine croissance et peut provoquer **des douleurs cervicales associées à des tensions ou des contractures** au niveau de la nuque. Les médecins qui ont remarqué une

hausse de ce problème lié à une mauvaise posture l'ont baptisé "text-neck".

## Les doigts

Les accros aux textos s'en doutent peut-être : le mouvement des doigts sur le clavier du téléphone peut provoquer des tendinites, notamment au pouce. Tout comme dans le cas de la manette de jeu pour console, répéter toujours le même geste pendant des heures n'est pas bon pour nos doigts.

## Science décalée : le smartphone transforme la main humaine

D'après une étude britannique, 5 % de la population aurait un pouce plus gros que l'autre à cause de l'usage du smartphone. Les jeunes sont les plus touchés par cette transformation du corps plutôt rapide...

Un pouce plus gros que l'autre ? C'est peut-être dû à l'usage que vous faites de votre smartphone. S'il a fallu des millions d'années pour évoluer vers le corps que nous avons aujourd'hui, une décennie aura suffi pour transformer les doigts de la main, à cause de l'usage intensif du smartphone. C'est ce que suggère un rapport réalisé par l'entreprise de téléphonie O2 au Royaume-Uni : le *O2 Mobile Life Report*, qui a enquêté auprès de 2.000 personnes. Ce rapport fait partie d'une campagne de la société qui cherche à mieux comprendre les relations entre les consommateurs et leur smartphone.

La population passerait en moyenne deux heures par jour à utiliser son téléphone. Conséquence : des évolutions sont apparues sur les doigts de la main. Le pouce qui travaille le plus peut devenir jusqu'à 15 % plus gros. Une personne sur huit (13 %) des 18-34 ans aurait développé cette difformité en tapotant sur son téléphone — un appareil dont la taille a sensiblement augmenté ces dernières années.

8 % des Britanniques auraient aussi développé un creux (une courbe) au niveau des petits doigts (auriculaires) à cause de la façon dont ils tiennent leur téléphone. En tout, un tiers des utilisateurs de smartphones pensent que leur corps a évolué à cause de leur utilisation du téléphone portable et 37 % de la population pense que le corps va continuer à s'adapter aux outils de téléphonie.

<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/corps-humain-science-decalee-smartphone-transforme-main-humaine-63118/>