

(12-12-14) Un reportage de France TV Info [illegible] de ces effets . Alors Docteur

Reportage de France TV Info :

"Nos téléphones portables sont-ils nos meilleurs ennemis ? Une nouvelle étude américaine publiée dans la revue spécialisée *Surgical Technology International* *(en anglais)* affirme que les mobiles ont des effets néfastes sur le dos. Des études ont déjà révélé que les ondes électromagnétiques pouvaient développer, à long terme, des tumeurs cérébrales. Mais l'utilisation des téléphones portables a déjà des répercussions immédiates sur notre santé. Francetv info fait le point sur ces maux du quotidien.

1 Il nous fait mal au dos

Envoyer des textos, consulter ses mails, jouer... bref, utiliser son téléphone portable reviendrait à porter un poids de 27 kg sur le cou, soit le poids moyen d'un enfant de 8 ans, explique Europe 1 .
En regardant l'écran du mobile, la colonne vertébrale serait inclinée à 60°. A court terme, cette position peut provoquer des problèmes de dos. Sur la durée, cela peut entraîner une usure et donc une intervention chirurgicale.

2 Il trouble notre sommeil

Qui ne regarde pas son portable au lit, dernier réflexe avant d'éteindre la lumière. Or, ces habitudes bien ancrées dans notre quotidien nuisent à notre sommeil . La lumière bleue diffusée par les écrans des téléphones, smartphones, tablettes interrompt la fabrication de la mélatonine, qui est censée nous conduire dans les bras de Morphée, rappelle *Le Figaro* . En clair, au bout de deux heures d'utilisation d'un écran avant de dormir, nous hypothéquons sérieusement nos chances de passer une bonne nuit.

3 Il nous donne une vilaine peau

Fixer nos écrans de portables provoquerait des rides. Le fait de scruter un écran parfois trop petit pour des photos, ou pour des textes un peu longs, nous force à fixer nos appareils. De quoi faire naître des rides, pattes d'oie et plis sous le menton, dévoile le magazine *Elle* dans son édition du 21 novembre. De même, la chaleur ressentie sur notre visage après une longue conversation téléphonique pourrait causer, à terme, des taches brunes sur notre peau.

4 Il abîme nos yeux...

Une mauvaise vue combinée à l'attention permanente réclamée par les écrans peuvent entraîner des picotements aux yeux, des brûlures et des maux de tête. Béatrice Cochener , chef du service d'ophtalmologie du CHU de Brest (Finistère) et présidente de l'Académie française d'ophtalmologie précise à *l'Express* que les écrans *" n'abîment pas les yeux en soi",* mais ils provoquent " *une fatigue de surmenage, qui peut révéler des fragilités sous-jacentes."*

5 ... et nos mains

Les mains sont aussi très sollicitées quand nous utilisons nos téléphones portables. *"Beaucoup de patients jeunes ont aujourd'hui des tendinites des fléchisseurs des doigts avec une prédominance pour le pouce, qui se manifestent par des douleurs, voire des doigts bloqués en flexion"* , détaille pour *l'Express* , le Docteur Marc Juvenspan, de l'Institut français de chirurgie de la main à Paris. Ces pathologies habituellement observées chez des personnes âgées entre 40 et 60 ans sont désormais décelées chez des adolescents ."

http://www.francetvinfo.fr/sante/les-cinq-effets-nefastes-insoupconnes-du-telephone-sur-notre-corps_751117.html