

TU T'ES VU QUAND T'ABUSES ?

Les smartphones causent des troubles physiques et comportementaux, notamment chez les plus jeunes. Les parents ne sont pas avares en remontrances. Mais échappent-ils pour autant à cette addiction ?



Quand on va au cinéma, on lève la tête. Quand on regarde la télévision, on la baisse.

Aujourd'hui, le cinéaste Jean-Luc Godard ajouterait sans doute que, devant l'écran du smartphone, on a capitulé.



Ah ben moi le ciné, j'ai laissé tomber...

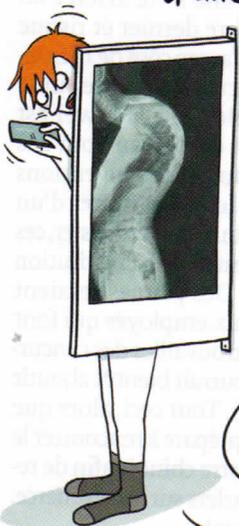
J'arrive pas à lever la tête, je vois que les sous-titres !

Tête baissée et dos voûté, des générations futures de bossus...

En 2015, un chiropracteur australien, James Carter, reproduisait, sur le site du Daily Mail Australia, la radiographie d'un enfant de 7 ans présentant une "cervicalgie du texto", syndrome qui résulte d'une mauvaise position de la tête.

...aux pouces difformes...

Le smartphone a remis au goût du jour une pathologie inflammatoire : "la tendinite du pouce".



Menton vers la poitrine, cou en flexion pour atteindre du regard l'écran placé trop bas... Vous avez une «cervicalgie du texto».

Attendez, j'envoie un SMS à ma femme pour la prévenir !



Qu'est-ce qui t'arrive ?

Accident du travail !

Mais tu fais quoi ?

Je suis animateur de réseaux sociaux !



...insomniaques...

Avec la lumière bleue, le corps pense qu'il fait jour et diminue la fabrication de mélatonine, l'hormone du sommeil.



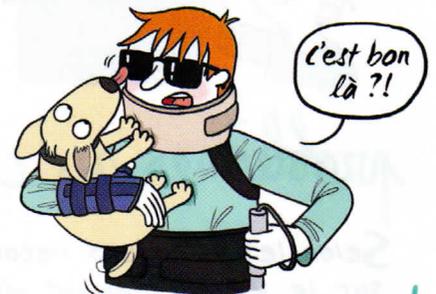
...myopes...

Le nombre de myopies fonctionnelles augmente. À force de fixer l'écran de près, le cerveau n'arrive plus à s'accommoder à la vision de loin.



...voire aveugles ?

En 2018, une étude de chercheurs de l'université de Toledo (Etats-Unis) explique que la lumière bleue oxyderait certains composants de notre rétine et formerait des molécules toxiques pour les photorécepteurs, entraînant l'autodestruction de la surface de l'œil.



Pas de panique, tout est une question de dosage !

Et si vous avez une peur bleue... de cette lumière bleue, vous pouvez toujours tester, sans garantie...

...les lunettes antilumière bleue...



...la Crème multi-actions Age Protect Blue light protection (Uriage)...



...le complément alimentaire Blue Light Protect (Nutrixéal) à base de myrtille...



...le Spray à selfie de FG Cosmetique, filtre antilumière bleue pour protéger votre peau...



Les adultes, eux, seraient victimes de nomophobie, vous connaissez ?

Inconnu de notre Larousse, le mot est entré dans le Cambridge Dictionary en 2018. C'est la peur ou l'inquiétude à l'idée de ne pas avoir de téléphone mobile sur soi, d'être dans l'incapacité de l'utiliser, ou lorsque la pulsion d'aller consulter son mobile est plus forte que tout.



Et le complexe du selfie ?

Autre trouble observé aux Etats-Unis, le complexe du selfie. "Auparavant, les patients arrivaient en consultation esthétique avec des photos de célébrités pour leur ressembler, explique Neelam Vashi, chirurgienne à la faculté médicale de Boston, dans un très sérieux article scientifique paru cet été.

Aujourd'hui, ils demandent à ressembler aux versions filtrées d'eux-mêmes sur Snapchat, avec des lèvres plus pulpeuses, de plus grands yeux et un nez plus fin.



Sachant que "le bon usage d'une mauvaise chose est préférable à l'abus d'une bonne".

Profitons quand même des écrans en toute connaissance de cause !