

PAR ERIC LE 13 DÉCEMBRE 2015 |

[HTTP://WWW.PRESSE-CITRON.NET/LIRE-SUR-TABLETTE-OU-SMARTPHONE-AVANT-DE-DORMIR-NEST-PAS-BON-POUR-VOTRE-SANTE/](http://www.presse-citron.net/lire-sur-tablette-ou-smartphone-avant-de-dormir-cest-pas-bon-pour-votre-sante/)

Selon une nouvelle étude, lire sur tablette, ordinateur portable ou smartphone avant de dormir pourrait avoir des conséquences fâcheuses pour la santé.



(article original publié le 26/12/2014 et mis à jour le 13/12/2015)

► **Retrouvez toutes les chaînes thématiques Presse-citron**

Il n'est peut-être pas nécessaire de se cogner la lecture détaillée d'une étude scientifique pour en être convaincu : vous avez certainement remarqué que lorsque vous lisez sur votre tablette ou smartphone au lit juste avant de vous endormir, ou que vous avez installé un téléviseur dans votre chambre [1], vous pouvez avoir quelques difficultés à trouver le sommeil, ou dormir d'un sommeil de mauvaise qualité.

Mais quand c'est une étude qui le démontre, on sait alors que ce n'est pas qu'une impression : lire sur écran avant de dormir n'est effectivement pas très bon pour la santé.

Selon une étude de l'Hôpital Brigham and Women à Boston, Massachusetts, publiée dans *Proceedings of the National Academy of Sciences*, lire avant de dormir pourrait avoir une incidence pour toute personne qui utilise un eReader[2], ordinateur portable, smartphone, ou certains téléviseurs avant de se coucher.

« Nous savons grâce à des travaux antérieurs que la lumière des écrans dans l'obscurité modifie la somnolence et la vigilance, et supprime les niveaux de mélatonine » précise au Huffington Post le Docteur Anne-Marie Chang, neuroscientifique associée dans la division du sommeil et les troubles circadiens du BWH. « Cette étude montre des résultats complets d'une comparaison directe entre la lecture d'un dispositif émettant de la lumière et de la lecture d'un livre imprimé et les conséquences sur le sommeil. »

Une étude que bien sûr certains s'empresseront de contester ou contredire car elle n'a été menée que sur une petite cohorte de douze personnes volontaires. Celle-ci a duré deux semaines pendant lesquelles les douze participants ont lu sur un iPad pendant quatre heures avant de se coucher durant cinq jours d'affilée, un processus qui a été répété avec les livres imprimés. Pour certains, l'ordre était inversé : ils commençaient avec des livres imprimés puis passaient sur tablette.

« Depuis le début du 20e siècle, nous avons perdu de 1 à 2 heures de sommeil par nuit »

Résultat : les chercheurs ont constaté que les lecteurs sur iPad mettaient plus de temps à s'endormir, avaient la sensation de moins bien dormir et avaient une phase plus courte de sommeil paradoxal que les lecteurs de livres imprimés. Les lecteurs sur iPad sécrétaient également moins de mélatonine, cette hormone qui aide à réguler le sommeil. Ils étaient également plus fatigués que les lecteurs de livres le lendemain, même si les deux ont obtenu moins de huit heures de sommeil. Des résultats déjà mis en avant par [une précédente étude](#), elle aussi américaine, en 2012.

La faute à [lumière bleue](#) émise par les LEDs des écrans de nos terminaux numériques, qui perturberait sensiblement la sécrétion de mélatonine, indispensable à une bonne qualité de sommeil. Selon Claude Gronfier, chronobiologiste à l'Institut cellule souche et cerveau de Lyon-Bron (Inserm), depuis le début du vingtième siècle, [nous avons perdu de une à deux heures de sommeil par nuit](#), une tendance qui s'est accélérée depuis l'émergence des terminaux numériques. Or quand on sait les conséquences que peut avoir un sommeil insuffisant ou perturbé sur l'état général et sur la santé (risque accru de cancer, de diabète, d'AVC, entre autres joyeusetés...), il n'est pas vraiment exagéré de dire que ce genre de perturbation peut nous tuer à petits feux, et de façon totalement sournoise.

La solution ? La plus radicale est celle qui consisterait bien sûr à ne plus lire sur tablette ou smartphone avant de s'endormir, et donc de revenir au bon vieux bouquin en papier imprimé. Mais on sait que c'est une cause perdue, et pas seulement chez les plus jeunes, car nombreux sont les lecteurs qui après quarante ans ont la vue qui se détériore et dont le salut passe par les tablettes pour continuer à lire facilement dans l'obscurité sans forcément déranger son ou sa voisine de lit. Autre solution : installer un filtre d'écran (matériel comme des lunettes spéciales anti-lumière bleue ou sous forme d'une application comme [f.lux](#) par exemple) qui élimine l'émission de la lumière bleue.

Si vous vous êtes endormi avant la fin de cet article c'est que vous avez fait une overdose de tablette hier soir.

[1] je n'ai pas de TV dans ma chambre, mais je constate que quand il m'arrive – très rarement – de regarder la TV à l'hôtel avant de m'endormir, je m'endors plus tard et je dors mal.

[2] je pense que le terme « eReader » est inapproprié car précisément, ce que l'on entend généralement par eReader sont les eBooks, qui n'utilisent pas de lumière bleue mais de l'encre électronique sans rétroéclairage qui reproduit les conditions de lecture d'un livre papier. Il aurait mieux valu dire tout simplement « tablette » ou « dispositif de lecture numérique à écran LED rétroéclairé »

Photo d'illustration : [infographie Huffington Post](#) (*source*)