



Les mamans accros à leur smartphone plus exposées au stress

Le 31 mai 2016 à 18h00 - par [Emilie Cailleau](#)

La surexposition aux écrans chez les jeunes mamans favoriserait les symptômes d'anxiété. C'est la conclusion d'une étude australienne parue dans la revue Plos One.



© Fotolia

L'addiction aux écrans n'est pas seulement néfaste pour le développement des enfants. Elle serait également dangereuse pour les mères. Une étude de l'université de Deakin en Australie met en garde les mamans obsédées par leur smartphone.

Les chercheurs ont observé un panel de 528 mamans australiennes âgées de 25 à 34 ans avec un enfant de deux à cinq ans. Elles ont toutes répondu à un questionnaire sur le temps passé devant un écran (smartphone, tablette, ordinateur, télé).

Au final 30 % des femmes participantes à l'enquête ont présenté des symptômes d'anxiété, révèle [l'étude parue dans Plos One](#).

L'overdose de smartphone augmente le stress

Un lien a été clairement établi entre la durée d'exposition aux écrans de smartphone et le niveau d'anxiété. Ce dernier avait tendance à augmenter proportionnellement au temps passé devant un écran. En revanche, les participantes qui passaient beaucoup de temps devant leur poste de télévision n'étaient pas plus exposées au stress.

Une "digital detox" pour chasser le stress

Les Australiens ont remarqué que l'activité physique ne permettait pas de compenser le stress accumulé par les accros au smartphone.

Cette étude suggère aux mamans trop souvent rivées sur leur téléphone d'essayer de **faire une "digital detox"**. Cela peut commencer par des choses simples comme éteindre son téléphone de temps en temps, ne pas lire ses mails trop souvent et s'octroyer plus de temps en famille ou de loisirs.

A lire aussi : [Santé des enfants : il faut limiter le temps passé devant un écran](#)

[L'excès d'écrans rend-t-il les enfants dépressifs ?](#)

[Trop regarder la télé peut rendre anti-social](#)

[< Article précédent](#) Un lien entre usage des réseaux sociaux et troubles alimentaires ?