



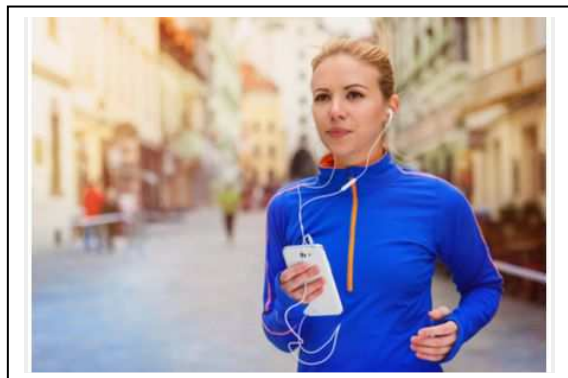
Fitness : le smartphone, interdit à la salle de sport !

Le 21 janvier 2017 à 18h49 - Mis à jour le 21 janvier 2017 à 18h49 - par [Apolline Henry](#)

Lorsqu'on utilise son téléphone à la salle de sport, on a davantage de risques de subir une fracture ou un problème musculo-articulaire : telle est la conclusion

d'une nouvelle étude américaine.

© Thinkstock



Vous avez l'habitude d'envoyer des textos ou de téléphoner pendant que vous sculpez votre silhouette à la **salle de sport** ? Mauvaise idée : d'après une nouvelle étude menée par le Hiram College (une école privée aux États-Unis), **utiliser un téléphone durant sa séance de sport aurait un impact négatif sur les performances... et, plus surprenant, sur l'équilibre.**

Pour parvenir à cette étonnante conclusion, les chercheurs ont travaillé avec un (petit) panel de 45 volontaires américains (des étudiants de l'école, en réalité), auxquels ils ont soumis plusieurs situations

différentes tandis qu'ils s'entraînaient sur un vélo elliptique : envoyer des textos, écouter de la musique ou téléphoner à l'aide d'un smartphone.

Verdict ? **Les scientifiques américains ont découvert qu'envoyer des textos en faisant du sport diminuait l'équilibre d'environ 45 % par rapport à une situation sans smartphone. Le fait de téléphoner, lui, réduisait la stabilité de la posture de 19 % en moyenne. Inquiétant !**

L'attention est naturellement divisée par deux

« Lorsque vous écrivez des textos ou que vous discutez au téléphone, votre attention est naturellement divisée par deux, explique Michael Rebold, professeur au Hiram College. Du coup, forcément, vous êtes moins attentif à votre équilibre et vous avez davantage de risques de faire une chute, ou de subir une **fracture** ou un problème musculo-articulaire. »

Une bonne nouvelle quand même : d'après les chercheurs, le fait d'écouter de la musique via son téléphone tandis que l'on s'entraîne n'est ni associé à une baisse des performances, ni à une diminution de l'équilibre... Ouf.

L'étude laisse quand même de côté quelques questions importantes : qu'en est-il du kit mains-libres à la salle de sport ? Enregistre-t-on la même baisse d'équilibre lorsqu'on discute avec sa voisine de tapis roulant ? Mystère...

Source : [***Performance Enhancement & Health***](#)