

Les dangers du téléphone portable

Il existe une façon simple de perdre son temps, d'être épuisé, de prendre du poids, d'avoir du diabète et même le cancer !!!

Voici comment :

Il est 22 heures, vous commencez à vous sentir fatigué, vous éteignez la télévision et vous décidez d'aller vous coucher.

Passage par la salle de bain, lavage des dents, changement de tenue.

Dans le monde de nos grand-mères, c'était ensuite : « pipi, la prière et au lit ». Et c'était réglé.

Mais depuis on a inventé le téléphone portable. Et tout a changé...

Dangers du lit 2.0

Voici en effet un (petit) éventail des activités pratiquées dans le lit 2.0 où s'est invité le smartphone :

Regarder des vidéos comiques (ou complètement stupides) sur Youtube

Lire des informations sans intérêt, ou énervantes

Téléphoner

Envoyer un SMS

Répondre à un SMS

Surfer sur Snapchat, Facebook, Instagram

Etc.

Bref... Vous aviez décidé d'aller dormir. Et vous vous retrouvez à vous exciter derrière un écran.

Dès lors que vous avez emporté votre smartphone avec vous dans votre chambre, c'est presque impossible de résister. Il y a toujours un énième jeu à terminer, la météo du lendemain ou les dernières nouvelles à regarder.

Bien sûr, le temps consacré à votre téléphone est pris sur le temps de sommeil (l'idéal est de 7 h ½ pour un adulte).

L'arrivée du smartphone dans les lits explique en partie pourquoi la durée moyenne du sommeil des Français s'est réduite d'une heure en quelques années, de deux heures pour les adolescents.

Aujourd'hui, près d'un tiers des jeunes ne dorment en moyenne que 5 h 40 par nuit.

Les conséquences d'un tel déficit sur le long terme peuvent être dramatiques : je vous l'ai dit au début de cette lettre, on trouve parmi les pathologies le plus souvent associées au manque de sommeil la prise de poids, le risque cardiaque ou la survenue de cancer.

D'autre part, utiliser son portable dans son lit est l'exact inverse de ce qu'il faut faire pour s'endormir.

Le secret des vieux Bretons pour bien dormir

Jusqu'au XIXe siècle, les paysans bretons s'enfermaient dans un « gwele kloz », un lit-clos dont ils refermaient la porte coulissante sur eux pour se retrouver dans un calme et une obscurité totale.

Ils y dormaient bien, d'un sommeil qui leur donnait la force d'affronter la journée aux champs.

La science confirme aujourd'hui que cette stratégie est la bonne : l'absence de lumière et d'agitation stimulent la production de mélatonine, l'hormone qui permet à l'organisme de « caler » un cycle jour-nuit et un cycle veille-sommeil adapté.

Pour faire simple, le cerveau est soumis à l'influence contraire de neurotransmetteurs qui calment et aident à parvenir au sommeil, et de neurotransmetteurs excitateurs qui, au contraire, permettent de rester éveillé. Pour s'endormir, il faut que les premiers gagnent le match du silence contre les seconds, parmi lesquels on trouve la dopamine ou l'adrénaline.

On comprend mieux pourquoi il faut éviter les émotions fortes à cet instant. Et pourquoi la consultation de son smartphone est particulièrement nocive avant le coucher : le rire provoqué par une vidéo comique, la colère à la lecture d'une mauvaise nouvelle, et ce sont les excitateurs qui reprennent la main.

De plus, la lumière bleue des écrans détraque complètement le cycle du sommeil en donnant au dormeur l'impression qu'il est... réveillé.

Même une exposition très courte, lorsqu'on consulte l'heure sur son portable en se réveillant pendant la nuit par exemple, peut interrompre la production de mélatonine par la glande pinéale pendant plusieurs heures.

Et il y a plus grave.

Alzheimer... à 15 ans !!

Garder son smartphone sur la table de nuit présente en effet de lourdes menaces pour la santé.

D'abord, le fait de le laisser charger toute la nuit entraîne un vrai risque de surchauffe électrique et d'incendie, même si les fabricants prétendent le contraire.

Surtout, cela expose le dormeur aux radiations électromagnétiques émises par les téléphones portables, avec des dangers qu'on ne doit plus ignorer.

Le Pr Dominique Belpomme, qui tient une consultation pour les patients électro-hypersensibles, évoquait récemment le cas d'un adolescent ayant développé les symptômes de la maladie d'Alzheimer après avoir laissé son téléphone mobile en veille pendant six mois sous son oreiller !!!

Alzheimer à 15 ans !!! Et ça ne choque personne ???

Surtout lorsqu'on sait que le fait d'éteindre son portable ne protège pas des ondes magnétiques : l'appareil continue d'émettre des ondes même lorsqu'il est coupé.

Mais trop de gens font la sourde oreille :

Dès avril 2011 déjà, le Conseil de l'Europe écrivait : « Les ondes utilisées dans le domaine des radars, de la télécommunication et de la téléphonie mobile semblent avoir des effets biologiques plus ou moins nocifs sur les plantes, les insectes et les animaux ainsi que sur l'organisme humain, même en cas d'exposition à des niveaux inférieurs aux seuils officiels ».

Un langage bureaucratique et prudent, certes, mais qui disait bien l'essentiel : DANGER !!!

Cinq ans plus tard, ce n'est pas comme si l'on manquait d'études qui renforcent cette présomption, comme en témoigne ce court échantillon :

Une étude de l'université d'Exeter, en Grande-Bretagne, a montré que les hommes qui gardent leur téléphone portable en veille dans leur poche de pantalon abîment la qualité de leur sperme de près de 10 % [1]

Le Dr Barrie Trower, ancien expert de la Navy américaine, physicien et spécialiste des radars, a publié un document dans lequel il présente les dangers liés à l'exposition aux ondes de basses fréquences (celle des portables). Il rappelle qu'en Russie les autorités conseillent de limiter au maximum toute exposition des populations à ces fréquences et déconseille l'usage du portable aux moins de 16 ans [2].

On note aussi que les téléphones mobiles émettent de plus en plus d'ondes : les premiers fonctionnaient à 27 mégahertz et aujourd'hui ils sont à 2450 mégahertz. Voilà pourquoi l'usage d'oreillette est recommandé et la limitation du temps de téléphone à l'oreille à 6 minutes.

Petit détail qui en dit long au passage : les compagnies d'assurance ont pris la précaution de cesser d'indemniser tout risque lié aux ondes électromagnétiques, comme elles l'avaient fait pour l'amiante...

Alors un conseil : quand vous montez dans votre chambre, allez-y sans votre smartphone... Et si vous ne savez vraiment pas quoi faire une fois que vous êtes dans votre lit, tournez-vous vers votre voisin d'oreiller, il/elle aura peut-être une idée. Gabriel Combris

STOPPEZ le téléphone au volant !

Une vidéo édifiante !

[https://www.youtube.com/watch?
time_continue=220&v=sEPZeHA0fx4](https://www.youtube.com/watch?time_continue=220&v=sEPZeHA0fx4)