

Voici ce qui arrive quand vous dormez près de votre téléphone portable

La plupart des gens s'endorment avec leur téléphone portable près du lit, leur tablette ou ordinateur sous les yeux. Voici pourquoi vous devez absolument résister à la tentation d'embarquer votre smartphone au lit avec vous, quitte à ne pas lire les messages de fin de soirée.

Les téléphones portables perturbent le sommeil

Une des choses les plus faciles à constater est l'impact des smartphones sur votre sommeil. Selon plusieurs études, les dangers des téléphones portables sont multiples et leur effet n'est pas bon pour la santé.

Une étude sur l'utilisation du téléphone chez les jeunes adultes a démontré que les utilisateurs étaient plus sujets à la dépression ou l'anxiété.

Une autre étude menée sur l'utilisation du téléphone chez les étudiants indique que la dépendance aux téléphones portables peut conduire à une augmentation des troubles du sommeil.

Enfin, une enquête nationale qui a ciblé les adolescents japonais a démontré que « l'utilisation des téléphones portables pour appeler et envoyer des messages après avoir éteint les lumières entraînait des troubles du sommeil chez les adolescents japonais ».

Avantages et dangers du téléphone portable

Les téléphones portables sont utilisés comme des dispositifs de communication, mais aussi comme une forme de technologie d'assistance. En effet, les téléphones portables peuvent aider à garder une trace de vos rendez-vous et autres activités quotidiennes, et des études ont montré qu'ils pouvaient aider à réduire le stress et favoriser une sociabilité connectée.

Cependant, l'utilisation des téléphones portables n'est pas sans danger. Les utilisateurs deviennent accros, suivant les moindres développements de cette technologie. Ces téléphones peuvent compliquer la vie en facilitant les interactions négatives et stressantes, provoquant une véritable dépendance et allant jusqu'à entraîner des troubles du sommeil.

Une équipe de chercheurs affirme que « les téléphones portables offrent, historiquement, des possibilités uniques pour maintenir un contact sans restriction et spontané avec les autres.

Cependant, comme tout autre phénomène, il existe certains risques psychosociaux potentiels à l'utilisation des téléphones cellulaires, comme le stress de répondre et maintenir le contact immédiat et sans restriction avec les autres, les troubles du sommeil liés à la forte lumière de l'écran dans le noir, la sensation d'être surexcité après les conversations téléphoniques, les changements biologiques dans la structure du sommeil liés aux champs électromagnétiques générés par les téléphones portables, les risques de cyberintimidation et de surexploitation/abus ».

Modérer l'utilisation des technologies pour un sommeil de qualité

Pour éviter les dangers des téléphones portables, il suffit d'adopter la conclusion de toutes ces études : ne prenez pas votre téléphone portable au lit !

Il est vrai que ce n'est pas si simple. Beaucoup de gens sont attachés à leurs téléphones, surtout que ces gadgets ressemblent à des ordinateurs miniatures, leur donnant accès aux jeux, à Internet et aux applications. Sans compter que le smartphone fait souvent office de réveil.

Il faut aussi penser à un moyen qui permet de normaliser leur utilisation afin d'éviter les dangers des téléphones portables. Alors qu'on ne réfléchit pas à deux fois avant d'embarquer son téléphone portable partout, le fait de se limiter à des utilisations précises est compliqué.

Une étude suggère l'adoption d'une structure spécifique pour mesurer l'usage problématique des téléphones mobiles. Elle a connu un vrai succès en Asie, mais elle n'est pas encore adoptée dans le reste du monde.

Pour rester loin des dangers des téléphones portables, il faut absolument commencer par faire l'effort d'éviter leur utilisation avant de dormir.

Voici ce qui arrive quand vous dormez près de votre téléphone portable La plupart des gens s'endorment avec leur téléphone portable près du lit, leur tablette ou ordinateur sous les yeux. Voici pourquoi vous devez absolument résister à la tentation d'embarquer votre smartphone au lit avec vous, quitte à ne pas lire les messages de fin de soirée. Les téléphones portables perturbent le sommeil Une des choses les plus faciles à constater est l'impact des smartphones sur votre sommeil. Selon plusieurs études, les dangers des téléphones portables sont multiples et leur effet n'est pas bon pour la santé. Une étude sur l'utilisation du téléphone chez les jeunes adultes a démontré que les utilisateurs étaient plus sujets à la dépression ou l'anxiété. Une autre étude menée sur l'utilisation du téléphone chez les étudiants indique que la dépendance aux téléphones portables peut conduire à une augmentation des troubles du sommeil. Enfin, une enquête nationale qui a ciblé les adolescents japonais a démontré que « l'utilisation des téléphones portables pour

appeler et envoyer des messages après avoir éteint les lumières entraînait des troubles du sommeil chez les adolescents japonais ». Avantages et dangers du téléphone portable Les téléphones portables sont utilisés comme des dispositifs de communication, mais aussi comme une forme de technologie d'assistance. En effet, les téléphones portables peuvent aider à garder une trace de vos rendez-vous et autres activités quotidiennes, et des études ont montré qu'ils pouvaient aider à réduire le stress et favoriser une sociabilité connectée. Cependant, l'utilisation des téléphones portables n'est pas sans danger. Les utilisateurs deviennent accros, suivant les moindres développements de cette technologie. Ces téléphones peuvent compliquer la vie en facilitant les interactions négatives et stressantes, provoquant une véritable dépendance et allant jusqu'à entraîner des troubles du sommeil. Une équipe de chercheurs affirme que « les téléphones portables offrent, historiquement, des possibilités uniques pour maintenir un contact sans restriction et spontané avec les autres. Cependant, comme tout autre phénomène, il existe certains risques psychosociaux potentiels à l'utilisation des téléphones cellulaires, comme le stress de répondre et maintenir le contact immédiat et sans restriction avec les autres, les troubles du sommeil liés à la forte lumière de l'écran dans le noir, la sensation d'être surexcité après les conversations téléphoniques, les changements biologiques dans la structure du sommeil liés aux champs électromagnétiques générés par les téléphones portables, les risques de cyberintimidation et de surexploitation/abus ».

Modérer l'utilisation des technologies pour un sommeil de qualité Pour éviter les dangers des téléphones portables, il suffit d'adopter la conclusion de toutes ces études : ne prenez pas votre téléphone portable au lit ! Il est vrai que ce n'est pas si simple. Beaucoup de gens sont attachés à leurs téléphones, surtout que ces gadgets ressemblent à des ordinateurs miniatures, leur donnant accès aux jeux, à Internet et aux applications. Sans compter que le smartphone fait souvent office de réveil. Il faut aussi penser à un moyen qui permet de normaliser leur utilisation afin d'éviter les dangers des téléphones portables. Alors qu'on ne réfléchit pas à deux fois avant d'embarquer son téléphone portable partout, le fait de se limiter à des utilisations précises est compliqué. Une étude suggère l'adoption d'une structure spécifique pour mesurer l'usage problématique des téléphones mobiles. Elle a connu un vrai succès en Asie, mais elle n'est pas encore adoptée dans le reste du monde. Pour rester loin des dangers des téléphones portables, il faut absolument commencer par faire l'effort d'éviter leur utilisation avant de dormir.