



UTILISER SAINEMENT LES APPAREILS INTELLIGENTS

Polyvalents et faciles d'utilisation, les téléphones intelligents sont des outils utilisés et appréciés par la majorité des gens. Selon le CEFRIO*, le taux d'adoption du téléphone intelligent continue d'augmenter chez les adultes du Québec, la moitié d'entre eux possède cet appareil (52,3 %), représentant une progression de 35 points de pourcentage depuis 2010 (16,9 %)¹. Posséder l'appareil n'est pas le problème en soi, qu'il s'agisse d'un appareil mobile ou même d'une tablette numérique, si l'on sait modérer notre utilisation et respecter quelques règles simples pour en minimiser les impacts sur notre santé.

Les douleurs musculosquelettiques

L'utilisation intensive et excessive des portables et tablettes numériques peut causer des douleurs invalidantes. Comme notre corps n'est pas conçu pour effectuer des mouvements répétitifs pendant plusieurs heures, et ce quotidiennement, il est possible que des signes d'inflammation puissent éventuellement se faire sentir. Par exemple, l'utilisation du clavier sur un appareil mobile peut entraîner le développement de tendinites et d'inconfort persistant aux articulations, aux poignets et surtout aux pouces. Il va sans dire que d'incliner la tête lors de la rédaction ou la lecture de messages textes ou de courriels peut entraîner des douleurs sérieuses à la nuque ainsi qu'à la zone dorsale.

Adopter un comportement proactif peut diminuer les risques de blessures de façon importante. Voici quelques trucs!

- Faites une pause toutes les 15 minutes
- Utilisez un clavier externe, préférablement sur une tablette plus basse
- Gardez vos épaules relâchées et vos coudes près du corps
- Laissez vos mains, poignets, avant-bras et vos cuisses parallèles au sol

Les perturbations du sommeil

Selon une étude récente, l'exposition aux rayons des **LED** (*Light Emitting Diodes*) qui illuminent la majorité des appareils électroniques peuvent perturber les rythmes biologiques et ainsi augmenter les risques de trouble du sommeil. En plus de diminuer la qualité du sommeil, cette lumière ralentit l'activité des neurones qui déclenchent le sommeil et active ceux de l'éveil. Il est recommandé d'éloigner les appareils intelligents de votre chambre et laisser ces appareils de côté quelque temps avant l'heure du coucher².

Gare aux bactéries!

À force de l'utiliser partout, tout le temps, votre appareil mobile peut devenir un nid à microbes, pouvant même contenir jusqu'à 18 fois plus de bactéries que la cuvette des toilettes³.

Quelques conseils pour un téléphone intelligent en santé

- Évitez autant que possible de prêter votre téléphone ou d'en emprunter un
- Lavez vos mains plusieurs fois par jour
- Imbibez un coton d'eau et de savon à vaisselle, en vous assurant qu'il est bien essoré, pour nettoyer votre écran. Évitez les produits à base d'alcool ou qui pourraient abîmer la surface de vos écrans tactiles

L'utilisation des appareils mobiles

En public... quelques mots sur l'étiquette

Il est de plus en plus courant de répondre à un appel alors qu'on est en présence de quelqu'un ou en pleine réunion professionnelle. S'agit-il d'un manque de respect? Voici quelques notes sur l'étiquette de l'utilisation d'un téléphone mobile :

- Informez à l'avance que l'on doit prendre l'appel si ce dernier est important et vous en excuser
- Demandez si cela dérange les convives avant de répondre
- Ne laissez pas votre téléphone sur la table
- Optez pour le mode « vibration »

En voiture...

Malgré les efforts de sensibilisation déployés par le gouvernement, entre autres par les publicités percutantes et la mise en place d'une loi visant à interdire l'utilisation du cellulaire en voiture, beaucoup d'automobilistes contreviennent encore aux différentes mesures.

Une étude menée par l'École de santé publique de *University of North Texas* en 2010 confirme que plus de 16 000 décès sur les routes nord-américaines sont attribuables à l'envoi ou à la lecture de messages textuels en conduisant. Pour aller plus loin, même l'utilisation d'un GPS par exemple, réduirait le degré d'attention du conducteur de 30 %, soit tout autant qu'une conversation au cellulaire au volant⁴.

Saviez-vous que...

Le phénomène des appareils intelligents a créé une nouvelle pathologie : **la nomophobie**. Elle se traduit par la peur d'oublier son téléphone mobile (ou même le chargeur) à la maison, générant ainsi une quantité importante de stress chez les personnes qui en souffrent.

Afin de pouvoir continuer de bénéficier des bienfaits de ces petits appareils maintenant indispensables et sans en ressentir les méfaits, la prévention demeure toujours la meilleure option. Soyez vigilants!

* **CEFRIO** : Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations, à l'aide des technologies de l'information et de la communication (TIC).

Sources

¹ <http://www.cefrio.qc.ca/netendances/mobilite-quebec-la-croissance-se-poursuit/telephone-intelligent-et-tablette-poursuivent-essor/#progression-soutenue-du-telephone-intelligent-et-de-la-tablette-numerique-en-2014>

² <http://www.psychomedia.qc.ca/sommeil/2012-08-31/eclairage-tablette-melatonine>

³ http://www.maxisciences.com/bact%e9rie/ces-10-choses-que-vous-touchez-tous-les-jours-mais-qui-sont-de-vrais-nids-a-bacteries_art33928.html

⁴ www.slate.fr/liv/29525/sms-tuent-sur-la-route