

L'hyperconnexion

On parle d'hyperconnexion digitale ou numérique quand on reste connecté plus de trois heures par jour à Internet. L'apparition du smartphone à la fin des années 2000 a fait exploser le phénomène, surtout chez les jeunes. Souvent méconnus, les effets d'une exposition prolongée aux écrans sur la santé sont pourtant nombreux.

L'hyperconnexion nuit à la qualité du sommeil

Les écrans (smartphones, tablettes, ordinateur portable) se glissent de plus en plus dans nos lits, juste avant le coucher. Une pratique qui peut **nuire à la qualité et à la quantité de sommeil**. En effet, pour bénéficier d'un sommeil réparateur, celui-ci doit être **précédé d'une phase de repos comme par exemple la lecture**. Or, l'exposition aux écrans sursollicite le cerveau. *"Si on passe d'une situation de stimulation visuelle et sonore à une tentative d'endormissement, il y a forcément une perturbation du sommeil"*, fait remarquer le Dr Wolff.

La surexposition aux écrans avant le coucher est **d'autant plus dangereuse chez les enfants et les adolescents** car elle *"nuit à la production de l'hormone de croissance"*.

L'hyperconnexion favorise l'obésité et les maladies cardiovasculaires

L'utilisation accrue des smartphones a **modifié nos habitudes alimentaires**. Manger en regardant un écran ou en jouant à un jeu a pour conséquence de **stimuler le cerveau et de retarder le sentiment de satiété**. Cela augmente la quantité d'aliments ingérés.

Aussi, les accros au smartphone ont tendance à **se tourner vers des repas faciles à manger avec les mains** pour en libérer une dédiée au téléphone portable. Ce sont souvent des repas de fast-food ou des sandwiches. *"Autant de facteurs qui favorisent l'obésité !"*, s'alarme le Dr Wolff.

L'hyperconnexion favorise la sédentarité

Le temps passé sur les écrans est **du temps passé en moins à bouger et faire du sport**. Les plus touchés sont les enfants et les adolescents. *"La pratique déraisonnable des écrans diminue singulièrement la part autrefois réservée à l'activité physique"*. Conséquence, les enfants et les adolescents sont de plus en plus sédentaires.

L'hyperconnexion des enfants fait également **baisser leur niveau de concentration et leur créativité**. *"Les enfants ne s'ennuient plus, or ces moments à ne rien faire sont bénéfiques pour leur imagination et le développement de leur créativité"*.

L'hyperconnexion est source de stress

La réception de notifications quasi ininterrompue provenant des mails, des réseaux sociaux et d'autres applications génèrent du stress. En voulant y répondre rapidement ou interagir dans la minute sur un réseau social, on augmente notre niveau de stress. Le mieux est de **désactiver ces notifications** pour ne pas être tenté de regarder sans arrêt son téléphone

L'hyperconnexion est mauvaise pour les yeux

La lumière bleue émise par les écrans est **dangereuse pour notre vision** si on s'y expose de manière excessive. Plusieurs études ont démontré que l'exposition prolongée à la lumière bleue provoquait **des lésions au niveau de la rétine et du cristallin**. Elle est aussi suspectée de favoriser la cataracte précoce.

Chez les enfants, le développement de myopie lié à la surexposition aux écrans est inquiétant : 40 % des 16-24 ans souffrent de myopie fonctionnelle, selon une enquête. Ils ont du mal à voir de loin quand ils arrêtent de regarder leur écran.

Comment réduire le temps passé sur les écrans ?

Le Dr Wolff insiste sur **la nécessité de faire un travail de prévention auprès des enfants et des adolescents**. *"Les professionnels de santé tels que les médecins traitants ou encore les infirmiers scolaires ont un rôle à jouer pour informer les parents et les enfants sur les méfaits de l'hyperconnexion et les inciter à réduire le temps passé sur les écrans. Cela passe par **une régulation des usages** et par **une limitation des écrans à la maison**".*

Voici quelques conseils pratiques pour déconnecter à la maison et au travail :

- Désactivez un maximum de notifications sur votre smartphone ou bien mettez votre téléphone en mode "ne pas déranger" pendant plusieurs heures durant la journée ;
- Interdisez-vous toute présence d'écran dans votre lit avant le coucher et lors des repas.
- S'acheter un réveil pour ne pas consulter son téléphone en se levant.
- **Se fixer des objectifs dans le temps**, comme en s'octroyant 1h par jour maximum sur les réseaux sociaux .
- se faire plaisir via des moments privilégiés, comme en se faisant couler un bain chaud, en préparant un repas fait maison ou encore en lisant un bon livre.