

Ados

Les téléphones mobiles volent leur sommeil au lit.

WESTCHESTER - Trois jeunes sur cinq utilisent le téléphone mobile, après avoir supprimé la lumière de leur chambre.

La conséquence : fatigue continue le jour.

Il n'a été jamais si simple de rester constamment ensemble en contact – des mails, des programmes de chats, etc . . . Les téléphones mobiles rendent tout cela possible.

Mais justement les conséquences de l'utilisation démesurées des téléphones mobiles sont fréquemment sous-estimées.

Jan Van den Bulck et ses collègues de l'université de Leuven ont maintenant déterminé un lien entre l'utilisation des téléphones mobiles et une fatigue permanente pour des jeunes.

Ils ont publié leurs résultats dans la revue spécialisée *Sleep* (2007, 30:1220 - 1223).

Si le téléphone mobile est un "hôte" constant dans la chambre à coucher des jeunes et qu'il est aussi fréquemment utilisé, il en résulte une augmentation foudroyante de la fatigue des jeunes qui l'utilise, telles sont les conclusions du rapport.

D'après cette étude des chercheurs ont conclu que suite à une telle utilisation pour un jeune du téléphone mobile plusieurs fois par semaine dans sa chambre, il est cinq fois plus fréquent de se sentir très fatigué, par comparaison à un jeune qui n'utilise jamais un téléphone mobile dans sa chambre à coucher.

Avec les adolescents qui ont utilisé au moins leur téléphone mobile une fois par mois pendant la nuit, la probabilité d'être plus fatigué était au moins d'une élévation doublée par rapport aux adolescents qui n'avait jamais utilisé de téléphone mobile.

Si la méfiance des parents va en direction des médias comme la télévision, lecteur de CD ou Internet, en revanche en ce qui concerne les téléphones mobiles il ressort qu'ils n'en soupçonnent pas pour la plupart la portée de leurs utilisations :

« *Le téléphone mobile n'est considéré que comme moyen de communication simple qui est utile dans les situations d'urgence.* », déclare Van den Bulck.

Cette étude scientifique va plus loin en démontrant aussi que les parents devraient avoir conscience que de toutes manières l'utilisation du téléphone mobile est mauvaise pour la vue des jeunes.

La mise en garde d'utiliser le téléphone mobile dans la chambre à coucher est donc une évidence.