



La technologie rend de grands services à l'homme, mais elle peut en même temps, être fatale pour ce dernier si toutefois l'on en abuse. L'addiction aux SMS et autres MMS, n'est pas sans conséquences pour la santé, selon ce qu'a révélé une dépêche du moteur de recherche Yahoo.

Les spécialistes ont même inventé un terme pour désigner la pathologie que la dépendance aux SMS entraîne. C'est le Text Neck, autrement dit la cervicalgie des textos. Et selon l'Institut régional du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé du Nord-Pas-de-Calais (IRBMS), même les fonctions respiratoires pourraient s'en trouver altérées.

En augmentation constante, l'envoi de SMS et de MMS se rajoute à une utilisation exponentielle des tablettes. Or celle-ci aggrave les mauvaises postures. Plus de 20% des utilisateurs déclarent passer 2 à 4 heures par jour à l'envoi de messages. Si les enfants et les adolescents sont les plus gros consommateurs, l'addiction au partage des informations touche tout autant les adultes.

Les médecins évoquent des tendinites du canal carpien, qui seraient liées à un usage trop intensif du pouce ; ou encore des douleurs cervicales provoquées par un mauvais positionnement de la tête, lors de l'écriture. Par ailleurs, « le temps passé thorax penché en avant peut provoquer des difficultés respiratoires ou du moins, nuire à la capacité respiratoire », indique l'IRBMS.

Ses responsables conseillent donc:

Technologie : l'effet des SMS sur la santé

Écrit par AL/HPN

Vendredi, 09 Novembre 2012 11:37

- 1) De réduire autant que possible le nombre de messages et leur longueur ;

- 2) De bouger les épaules en réalisant des petits mouvements de rotation ;

- 3) De prendre une posture adaptée, de mettre l'écran à hauteur des yeux ou d'allonger un peu les bras en utilisant les Smartphones et autres ordinateurs.

Source : Yahoo