

COMMENT ET POURQUOI RÉDUIRE NOTRE ADDICTION AUX OBJETS CONNECTÉS ?

Nous avons tous, à un moment donné, remarqué que notre utilisation journalière d'**écrans tactiles** était excessive. Que ce soit pour répondre à un message, se rendre sur **les réseaux sociaux** ou bien pour trouver les dernières chaussures à la mode, nous usons sans cesse et de plus en plus de ces soit disant nouveaux compagnons.

Mais alors, quelles conséquences cela peut-il avoir sur notre organisme ? Sur nos relations avec notre entourage ? Et tout simplement sur notre bien-être ?



LES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES ET AUTRES DANGERS

Les articles relatant de la question semblent être tombés en désuétude face à cette révolution qu'est l'**usage des appareils mobiles** en France et partout dans le monde. Cependant, chez Mon Étude Indemnisée, il nous semble important de mettre en lumière un énième fois **les dangers que représente cette habitude** lorsqu'elle est intensive.

À défaut d'avoir en notre possession des preuves irréfutables quant aux menaces que cela peut représenter, nous allons nous concentrer sur de la prévention pure et simple. Observons ensemble comment **se prémunir contre les ondes** que dégagent nos **appareils connectés** mais aussi comment **modérer notre utilisation** quotidienne de ces derniers :

ÉLOIGNER SON SMARTPHONE AVANT DE SE COUCHER

C'est une mauvaise habitude pour la plupart d'entre nous, **regarder des vidéos sur Youtube** ou bien remplir sa wishlist (liste de souhaits) sur des sites marchands **avant d'aller dormir** est aujourd'hui coutume. Tout le monde semble cependant omettre que cela a un impact sur notre nuit et plus largement sur notre corps ! En effet, la **lumière bleue** dégagée par nos petits amis **empêche la sécrétion de mélatonine** (hormone du sommeil), et sur le long terme, elle peut endommager nos cycles de sommeil et par conséquent représenter un sérieux risque pour notre santé. De même, les ondes dégagées par notre smartphone auraient un impact direct sur la qualité de notre sommeil, et ça on s'en passerait bien !

Il est donc vivement conseillé de poser son smartphone **ailleurs que sur sa table de nuit** afin de **limiter la propagation des ondes** vers votre corps. De même, activer le mode nuit de votre appareil (lorsqu'il en possède un) évitera toute **pollution sonore** supplémentaire comme des sonneries provenant de notifications ou autre.

NE PAS GARDER SON MOBILE DANS SA POCHE

Que diriez-vous si nous vous disions que le fait de porter son smartphone quotidiennement au niveau de la ceinture, c'est à dire dans sa poche de pantalon, **porterait atteinte à la qualité du sperme** ? C'est en tout cas ce que des chercheurs anglais ont relevé dans l'une de leur étude ([consultable ici](#)).

Messieurs, à l'instar de ces dames, préférez donc un sac pour ranger votre précieux lorsque vous sortez prendre l'air ! On n'est jamais trop prudent ☺

COUPER LA WIFI LORSQUE LA NUIT ARRIVE

Saviez-vous qu'il vous était possible de **programmer des horaires de diffusion de votre Wifi personnelle** ? Cela peut paraître assez extrême pour certains, on vous l'accorde ! Cependant, toujours dans une optique de **prudence**, nous vous conseillons de prendre en considération le fait que **l'exposition aux ondes** quelles qu'elles soient ne doit pas être très bon pour notre organisme. En l'occurrence pour les enfants ou personnes sensibles aux ondes.

Pour plus de renseignements quant à la configuration de votre Wifi et pour déterminer des plages de diffusion sans trop de difficulté, contactez l'assistance de votre fournisseur d'accès à Internet. Pour les aventuriers/aventurières, ça se passe sur la page de configuration de votre box Internet !

NE PAS TOMBER DANS L'ISOLEMENT

C'est un éternel débat, pour certains **les nouvelles technologies isoleraient les individus** en les éloignant des lieux traditionnels de socialisation. Pour d'autres, elles contribueraient au contraire au bon développement personnel et **faciliteraient les relations humaines**.

Beaucoup de parents ont pu le constater, les enfants sont souvent les plus atteints dans cette histoire. Il est préférable d'encadrer leur utilisation des nouvelles technologies. Il est en effet important pour leur bon épanouissement d'avoir accès à ces outils, veillez cependant à **mettre en place certaines règles** comme par exemple définir des horaires restrictives quant à l'accès à l'ordinateur familial. Ainsi, vous encouragerez votre enfant à **effectuer des activités toutes autres** comme le sport collectif, la lecture en club ou tout divertissement visant à **développer leur sens du relationnel**.

Pour ce qui est des adultes, il n'est pas toujours facile de s'auto-diagnostiquer une utilisation trop excessive de ces nouvelles technologies tant ces dernières tendent à nous accompagner 24h/24. **La désintoxification digitale** peut vite se révéler insupportable, voire insurmontable pour certains et certaines. Or, se faire violence de temps en temps en se déconnectant le temps d'un week-end ou lors de vacances ne peut être que bénéfique pour garder un certain équilibre. Pensez-y !

LES OBJETS CONNECTÉS, POUR OU CONTRE ?

C'est une question de dosage ! **Le juste milieu étant propre à chacun**, nous n'avons pas la prétention de vous conseiller quant à votre propre utilisation. Retenez principalement que **des précautions peuvent être prises** afin de limiter ou d'atténuer les répercussions négatives qui peuvent résulter d'un usage trop important des nouvelles technologies.

Attention, nous ne diabolisons pas ici l'usage des objets connectés ☺ Nous soulignons seulement le fait que ces derniers peuvent entrainer des dérives lorsque leur utilisation n'est pas sous contrôle.



Ce qui est avancé dans cet article n'engage en rien la responsabilité de Biofortis, certaines données/statistiques partagées ne proviennent pas de résultats d'études menées par Biofortis. Elles sont tirées de médias de confiance reconnus.

topsante, leparisien, University of Exeter, passeportsante.

PARTAGER SUR :    

< PRÉCÉDENT

SUIVANT >

A PROPOS DE L'AUTEUR



Chris

« Grand amateur de musique et de fromages auvergnats, j'affectionne également la science et l'innovation. Mon motto : Partager son savoir est la plus belle des forces ! »

ARTICLES SIMILAIRES



Le bien-être au travail, un vrai travail !



Hydratation : le meilleur moyen pour rester jeune ?



Pint of science, vous connaissez ?

ABONNEZ-VOUS À NOTRE
NEWSLETTER

EN CLIQUANT SUR CETTE BANNIÈRE !



Mon
ÉTUDE
INDEMNISÉE
PAR BIOFORTIS



MON ÉTUDE INDEMNISÉE, LE BLOG QU'IL VOUS FALLAIT !

Parce que vous êtes les **nouveaux acteurs de demain** et que vous voulez en savoir plus sur les derniers produits qui font l'innovation en 2018 ! Parce que pour vous voulez **accompagner la recherche** et rendre le monde meilleur ! Nous pourrions continuer à énumérer de nombreuses raisons qui font qu'aujourd'hui, vous êtes de plus en plus nombreux à participer aux études indemnisées que propose **Biofortis** !

C'est pourquoi, dans un désir profond de vous accompagner comme il se doit, nous avons lancé **Mon étude indemnisée**, le site de référence des **études cliniques, sensorielles et consommateurs**. Vous y découvrirez toutes les thématiques que Biofortis propose, mais surtout : des explications, des articles de qualité rédigés par des professionnels de la santé et de la nutrition, des posts détente, etc... ☺ Vous l'aurez compris, nous tenons à remercier notre communauté de volontaires mais également à montrer à la France entière notre ambition de vulgariser et de mettre à la portée de toutes et tous un jargon médical pas toujours facile d'accès.

Votre équipe Mon Étude Indemnisée !