Smartphones et tablettes : il faut limiter le temps d’utilisation!

Abderrahim DERRAJI - 2016-12-30 00:54:58 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude menée par les chercheurs de l’École de santé publique Harvard T.H. Chan School a conclu à la necessité de réduire le temps passé par les enfants et les adolescents devant les écrans, tous appareils confondus.

Les auteurs de cette étude ont passé au crible les données concernant 24 800 étudiants qui ont révélé que le temps passé par les enfants devant les Smartphones, tablettes et supérieur au temps qu'ils passent devant leur écran de télévision. Ces enfants sont plus souvent sujets à des comportements néfastes pour la santé. Les adolescents qui ont passé plus de 5 heures par jour sur les écrans de leurs appareils étaient deux fois plus susceptibles de boire quotidiennement une boisson sucrée et d’avoir un déficit de sommeil ou de pratiquer une activité physique insuffisante. 43 % d’entre eux sont plus exposés à l'obésité.

D’après Dr Erica L. Kenney, co-auteure de cette étude, il est aussi important pour la santé des enfants de limiter le temps qu’ils passent devant la télévision que devant les écrans des autres appareils.