Le "text-neck", la maladie des accros au texto

Compte Test - 2011-10-12 23:29:00 - Vu sur pharmacie.ma

Un nouveau mal touche les utilisateurs du téléphone portable. Il s'agit du "text-neck", qui, du fait des mauvaises positions de la tête pendant l'utilisation, provoquerait des douleurs à la nuque. Un chiropracteur britannique, Rachael Lancaster, fait état dans The Telegraph d'un nouveau mal lié au téléphone portable: le "text-neck" ("neck" signifie cou en anglais). Celui-ci serait lié à l'utilisation intensive du téléphone portable. Ce nouveau mal se manifeste par des douleurs dans la nuque et au niveau des épaules, mais aussi des maux de tête ou encore des gênes dans les bras. Selon Rachael Lancaster, les muscles de la nuque ne sont pas adaptés pour supporter les positions que l'on adopte - la tête en avant, le regard vers le bas - pendant des heures pour envoyer et lire des textos, ou encore regarder des films sur mobiles.Notre tête pesant en moyenne 5 kg, le cou et les épaules ont du mal à la soutenir sur une période prolongée, selon les spécialistes. D'où l'expression "text neck" pour caractériser ce nouveau mal. Pour prévenir ce genre de problèmes de santé et éviter qu'ils ne s'aggravent, la spécialiste conseille de tenir son téléphone portable à hauteur du visage, de faire des étirements, et surtout de multiplier les pauses sans portable. (Pharmacies.ma - 1é octobre 2011)