Tablette et sommeil réparateur ne font pas bon ménage

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-01-12 19:17:14 - Vu sur pharmacie.ma

Les résultats d'une étude réalisée par le Brigham and Women's Hospital de Boston, publiée lundi dans la revue américaine Proceedings of the National Academy of Sciences a révélé que les écrans, en particulier les tablettes, empêchent les lecteurs d'avoir un sommeil réparateur.

Pour parvenir à ces résultats, des scientifiques ont comparé durant deux semaines les comportements de lecteurs sur tablette (des iPad) et sur livres papier. Sur les 12 participants (des jeunes d'une vingtaine d'années), une partie d'entre eux lisait tous les soirs quatre heures sur iPad avant de se coucher pendant cinq jours, pendant que les autres lisaient des livres en papier. La semaine suivante, les rôles étaient inversés.

Comme annoncé dans une précédente étude, les lecteurs sur tablette prenaient plus de temps pour s'endormir, et avaient un sommeil moins réparateur que ceux qui ont lu sur un support papier. Autre point troublant: ces mêmes lecteurs sécrétaient moitié moins de mélatonine, ou "hormone du sommeil" qui sert à réguler les rythmes chronobiologiques.

Les lecteurs sur tablette ont été également plus fatigués le lendemain même s'ils ont dormi huit heures.

Selon le docteur Anne-Marie Chang, en charge de cette étude, cela peut aussi entraîner des effets physiologiques tels que l'obésité, le diabète ou même des maladies cardio-vasculaires.

Ces résultats ne concernent pas uniquement les tablettes. Les utilisateurs d'ordinateurs portables, de smartphones ou même de certaines télévisions connaissent les mêmes effets sur leur santé.