

# HYPERVIGILANCE OU SOMMEIL

Nous avons déjà parlé des risques associés à l'usage d'un téléphone portable étant donné les ondes électromagnétiques émises. Qu'en est-il également de l'hypervigilance subie pendant la nuit et qui indisposerait notre sommeil. Devrions-nous fermer notre tablette, routeur ou téléphone?

Selon certaines études, 8 personnes sur 10 garderaient leur téléphone ouvert durant la nuit et plus d'une personne sur deux l'utilise également comme réveille-matin. Presqu'une personne sur deux dort avec son téléphone allumé à côté d'elle. Résultat, 70 % d'entre eux se font réveiller par des messages nocturnes. Pour éviter ces désagréments, plusieurs marques de téléphones intelligents possèdent un mode "Ne pas déranger" ou "Blocage". Moins radical que l'extinction totale, ils laissent uniquement passer les appels de contacts prédéfinis et planifient une plage horaire pendant laquelle le téléphone passe en mode silence automatiquement.

Un autre sondage révèle que 63% des jeunes (âgés entre 18 et 29 ans) dorment avec leur téléphone cellulaire, leur téléphone intelligent ou leur tablette directement dans leur lit... Vous voyez le portrait? La vraie question devient donc inversée: Combien de personnes ne gardent pas leur téléphone dans la chambre à coucher durant la nuit?

Il y a plusieurs bonnes raisons, selon des experts en sommeil, de laisser son appareil mobile au pied de sa chambre et de s'acheter un réel cadran à titre de réveil.

1. La première raison exprimée par les experts porte sur l'hypervigilance, qui s'applique principalement aux personnes conservant leur téléphone ouvert durant la nuit (sans au moins y mettre la fonction «**Ne pas déranger**»). L'hypervigilance fait référence au sentiment d'être toujours sur le qui-vive. Les individus concernés sont tendus, toujours alertes et ne prennent jamais de pause. Sans qu'ils ne le sachent, leur subconscient demeure en fonction. Celui-ci est prêt à recevoir des messages ou des appels et donc, leur corps n'entre pas en réel état de relaxation. En gardant votre téléphone près de vous durant la nuit, vous vous dites subconsciemment que vous souhaitez être prêt à répondre à toute demande. Votre cerveau agira donc en conséquence et votre sommeil sera plus léger et plus enclin à être dérangé.
2. Mais le plus grand danger pour votre sommeil, c'est la lumière qu'émet votre téléphone. La lumière interfère avec le rythme naturel de votre corps, ce qui le confond puisque cela lui laisse croire que c'est le jour. La lumière émise par les appareils téléphoniques comporte beaucoup de lumière bleue (LED). Celle-ci a un effet très stimulant pour le corps. S'y exposer durant la nuit fera augmenter votre rythme cardiaque. Selon certaines études, la lumière bleue pourrait même déclencher des effets similaires à ceux de la caféine.

Par ailleurs, si vous vous réveillez dans la nuit (peu importe la raison: bébé qui pleure, mauvais rêve, etc.), ne jetez surtout pas un œil à votre cellulaire. La lumière bleue vous empêchera de bien vous rendormir par la suite. Afin de passer une bonne nuit, vous devez vous sentir en sécurité et ne pas vous

inquiéter pour n'importe quoi. En gardant votre téléphone près de vous la nuit, vous êtes inconsciemment en train de vous dire que vous attendez quelques choses de lui.

Une autre étude alarmante sur le sujet dévoilait quelques habitudes des travailleurs utilisant leur téléphone en soirée, plus précisément après 21h. Ceux qui utilisaient leur appareil après cette heure dormaient durant moins d'heures. Leur manque de sommeil avait un impact négatif sur leur rendement au travail le jour suivant. Les experts s'accordent à dire qu'il est préférable d'éteindre tous types d'écrans environ 3 heures avant le coucher.

Voici une série de conseils sur l'utilisation des appareils mobiles mobile pour diminuer les risques des ondes sur votre santé en général:

- **Éteindre son portable ou sa tablette la nuit**, ne pas laisser pas votre téléphone allumé ou en cours de recharge à moins de 50cm de votre tête.
- Sinon, les placer en **Mode Avion**, ce qui désactive toutes les ondes reçues et émises.
- Ne pas se servir de son téléphone portable comme **réveille-matin**.
- **Éloigner le mobile de vous**, le temps de joindre votre correspondant, le laps de temps entre la fin de la composition du numéro et la première sonnerie.
- **Ne téléphoner pas en vous déplaçant**, à pied, en voiture, en bus, RER, tramway, métro, train, vélo, etc. Ne bouger pas pendant que vous avez un appel avec votre téléphone portable.
- **Ne téléphoner pas en voiture même à l'arrêt**, c'est également valable pour toute structure métallique, un effet appelé cage de faraday (utilisé pour les fours à micro-ondes) emprisonne et répercute les ondes du téléphone portable, le rayonnement est au maximum à la hauteur de la tête dans une voiture.
- **Utiliser un Kit Piéton classique** (Kit main libre avec fil) pour éloigner le téléphone mobile de votre cerveau le temps de vos appels.
- **Éviter de garder votre téléphone dans votre poche de pantalon**. Il faut éviter de garder son téléphone portable près des parties génitales, du cœur, des aisselles et des hanches.
- **Interdire l'utilisation des téléphones portables aux enfants de moins de 15ans et aux femmes enceintes**. Pour les enfants de moins de 15ans, leur croissance les rend plus vulnérable aux rayonnements électromagnétiques du mobile. Pour les femmes enceintes, l'eau du placenta et les cellules de l'embryon sont très sensibles à l'énergie émise du téléphone portable.
- **Limiter la durée et le nombre de vos appels**, essayer d'espacer vos appels.

## Conclusion

Une étude démontrait déjà en 2008 que les personnes exposées aux ondes des téléphones portables mettaient **plus de temps à s'endormir que les autres**. Leur sommeil profond durait également moins longtemps et était moins réparateur. Plus intéressant, le fait de dormir à côté de son téléphone portable, sans même considérer les ondes, suffit à **troubler le sommeil**. Le bruit d'un texto peut aussi bien troubler notre sommeil, même si on ne se réveille pas complètement. Certains adolescents iraient jusqu'à retourner des textos dans un état de demi-sommeil. Si la santé de vos proches vous importe (ou la vôtre), offrez-leur un beau gros réveille-matin et ce soir... on éteint le téléphone.

## La vedette de la semaine

Disponible gratuitement, en français, [AdwCleaner](#) est un petit logiciel visant à supprimer de votre ordinateur les adwares (programmes publicitaires), les PUP/LPIs (programmes potentiellement indésirables), les toolbars (barres d'outils greffées à votre navigateur web), les hijackers (détournement de la page de démarrage). Pour cela, AdwCleaner propose dans un premier temps d'analyser votre disque dur à la recherche de ces éléments nuisibles, puis d'afficher un rapport sur leurs présences ou non. AdwCleaner vous propose alors via son bouton Suppression d'éradiquer ces intrus qui ralentissent notablement votre ordinateur. Vraiment efficace pour accélérer votre ordinateur!