

LIRE SUR VOTRE SMARTPHONE AVANT DE DORMIR – DANGER ?

Selon une étude de l'Hôpital Brigham and Women à Boston, lire sur votre écran avant de dormir, que ce soit un smartphone, une tablette ou un ordinateur, peut avoir un impact sérieusement négatif sur votre sommeil et par conséquent sur votre santé.

Cette étude publiée dans *Proceedings of the National Academy of Sciences*, nous démontre que lire sur votre e-reader, sur votre smartphone, sur votre tablette ou encore si vous avez une télévision devant votre lit, pourrait avoir **une incidence sur votre sommeil qui toucherait votre santé si cette pratique est quotidienne.**

Les écrans sont nocifs pour nos yeux et notre sommeil, ce n'est pas une découverte, nous le ressentons d'ores et déjà pour ceux qui pratiquent cette utilisation accrue de tout écran. Cette fois-ci c'est une vraie étude qui nous le prouve, l'impact n'est pas le même.

Nous savons grâce à des travaux antérieurs que la lumière des écrans dans l'obscurité modifie la somnolence et la vigilance, et supprime les niveaux de mélatonine. Cette étude montre des résultats complets d'une comparaison directe entre la lecture d'un dispositif émettant de la lumière et de la lecture d'un livre imprimé et les conséquences sur le sommeil.

- Bien que l'étude n'a été faite que sur 12 volontaires, sa véracité n'est pas en doute. La méthode pour arriver à cette conclusion a été de faire lire les volontaires 4 h sur iPad avant de dormir pendant une semaine, puis 4 h sur un livre papier pendant le même temps, pour une partie d'entre eux, c'était l'inverse. **La conclusion est sans appel, les lecteurs sur iPad dorment moins facilement et moins bien comparés aux lecteurs de bouquins.**
- **La lumière bleue émise par les LEDs de nos écrans serait en cause**, car elle perturberait notre production de mélatonine qui est la condition sine qua non pour passer une bonne nuit.