

TÉLÉPHONE CELLULAIRE ET OSTÉOPATHIE

L'**iPhone** nous donne accès à l'intelligence et à la mémoire collective (musique, photo, Internet, google, youtube, wikipedia, facebook, tweeter...). Mais cette ressource illimitée de connaissances transforme et maintient beaucoup d'entre nous dans cette catégorie des demi-savants. Tout le monde sait tout, tout le monde se croit expert.

« Le monde juge bien des choses, car il est dans l'ignorance naturelle, qui est le vrai siège de l'homme. Les sciences ont deux extrémités qui se touchent. La première est la pure ignorance naturelle où se trouvent tous les hommes en naissant. L'autre extrémité est celle où arrivent les grandes âmes, qui, ayant parcouru tout ce que les hommes peuvent savoir, trouvent qu'ils ne savent rien, et se rencontrent en cette même ignorance d'où ils étaient partis ; mais c'est une ignorance savante qui se connaît. Ceux d'entre deux, qui sont sortis de l'ignorance naturelle, et n'ont pu arriver à l'autre, ont quelque teinture de cette science suffisante, et font les entendus. Ceux-là troublent le monde, et jugent mal de tout. Le peuple et les habiles composent le train du monde ; ceux-là le méprisent et sont méprisés. Ils jugent mal de toutes choses, et le monde en juge bien. » Pascal.

Alors cet **iPhone**, une révolution ou une contre-révolution ? Encore un débat sans fin digne des demi-savants que nous sommes!

Quoiqu'il en soit nous allons regarder cet **iPhone** d'un point de vue **ostéopathique** et essayer d'évaluer le nombre de **douleurs musculo-squelettiques** dont l'**iPhone** est en parti responsable. L'**iPhone** c'est 2 millions de téléphones en 2009 en France (voir ici) et 3,5 millions en Juillet 2010 ! sur 60 millions de téléphones soit 1/30 téléphone est un **iPhone** en 2009.

iPhone et accidents de la route:

Les accidents de la route en France en 2009 c'est (voir ici):

4273 personnes tuées et 90934 personnes blessées. En voiture c'est 2160 tués et 39461 blessés.

Les téléphones portables sont responsables de 8 % des accidents de voitures et comme 1/30 des téléphones est un **iPhone** en 2009, nous avons donc:

$1/30 \times 8/100 \times 2160 = 5,75$ ou 6 personnes qui meurent par accident de voiture par an en 2009 par l'utilisation d'un **iPhone**.

$1/30 \times 8/100 \times 39461 = 105$ blessés par accident de voiture par an en 2009 par l'utilisation d'un **iPhone**.

Il est à noter que ce chiffre peut être revu à la hausse car:

1. l'utilisation de l'**iPhone** en voiture est plus fréquente à cause d'applications de GPS, de radar, de musique...

2. Contrairement aux anciens téléphones l'**iPhone** possède un écran tactile et pour l'envoi de message SMS cela se fait de manière visuelle et non intuitive comme cela l'était avec les anciens GSM. il était facile avec les anciens GSM de pouvoir envoyer un SMS en regardant seulement 2 fois son écran de GSM contre une visualisation constante avec l'**iPhone**.
3. L'écran couleur est beaucoup plus éblouissant que celui des anciens GSM. Le temps d'accommodation pendant la nuit est donc plus long
4. Aussi comme l'écran de l'**iPhone** est plus grand, le nombre d'informations disponibles et est aussi en augmentation. Il nous faut donc le regarder plus longtemps pour trouver l'information nécessaire.
5. En 2010 ce sera 2 fois plus d'**iPhone** qu'en 2009 soit 4 millions d'**iPhone**.

Il n'est ainsi pas exclu d'augmenter de 200 à 400% les statistiques précédentes pour l'année 2010. Ainsi en 2010 l'**iPhone** aura probablement tué (seulement en comptant les accidents de voitures) entre 12 à 24 personnes et blessé modérément à sérieusement entre 210 à 420 personnes.

Donc en 2010 si vous aviez un **iPhone** vous aviez entre 1 chance sur 166 666 et 1 chance sur 333 333 pour vous tuer ou tuer quelqu'un avec votre voiture. Sachant que les chances de gagner au loto est de 1 chance sur 19 068 840. Vous avez à peu près 80 fois plus de chances de vous tuer ou de tuer quelqu'un si vous avez un **iPhone** que de gagner le gros lot. En fait tant que vous n'avez pas gagné au loto, évitez de téléphoner avec votre **iPhone** en voiture. Et si vous considérez que vous avez une chance de gagner au loto surtout ne téléphonez pas en conduisant !

Il est bien évident que ceci est une moyenne pour les conducteurs possédant un **iPhone**. Ceux qui ne téléphonent pas au volant ne rentrent plus dans ces statistiques, mais ceux qui utilisent leur **iPhone** au volant ont un risque d'accident très important. Nous le répétons encore ne téléphonez pas en conduisant et si vous devez le faire, utilisez un kit mains libre que vous aurez au préalable préparé.

Pour chaque blessé ce sont des "whiplash injuries" (coup du lapin) dans les meilleurs des cas, des paraplégies et des fractures pour les moins chanceux. Chacune de ces blessures sera source de **tensions musculo-squelettiques** qui pourra prédisposer au développement d'arthrose ou à des **douleurs** récurrentes ou chroniques. Il est bien évident que ce chiffre ne tient pas compte d'un nombre important de blessés qui souffrent de torticolis à la suite d'un accident mais qui ne vont pas consulter à l'hôpital.

La position de l'utilisation de l'iPhone, autre source de douleurs

Position 1:

L'une des positions des plus nocives pour téléphoner est celle où il convient de bloquer son téléphone portable entre son épaule et son oreille au bureau ou lors de tâches ménagères.

L'**iPhone** est très fin et lisse, ceci oblige son utilisateur, si il doit adopter une telle position, à devoir le caler plus fortement sur son épaule en exagérant la flexion latéral de son cou et l'élévation de son épaule. Ceci prédispose d'autant plus à souffrir d'un blocage facettaire aigu au niveau des cervicales ou de la jonction cervico-dorsale.

solution (merci Xuan 😊): Utilisez un kit main-libre!!!

Position 2:

La durée d'utilisation de l'iPad s'élève à 2h par jour d'après ce site.

Pour l'**iPhone** il n'est pas déraisonnable de penser que l'utilisation journalière moyenne tourne aussi autour 2h par jour dont au moins la moitié du temps à ne pas téléphoner mais à envoyer des SMS, des mails, à naviguer sur la toile ou à jouer.

Pour faire ces tâches la position la plus confortable est d'avoir les bras le long du corps, les coudes fléchis à 90° et la tête en flexion prononcée. Cette position favorise la **tension** permanente des muscles élévateurs des épaules (trapezius, levator scapulae). Ceci à son tour favorise une respiration thoracique excessive qui prédispose à des **cervicalgies**, des **migraines** et autres **douleurs musculo-squelettiques**.

Solution: Achetez un iPhone 4, car à cause du problème d'antenne vous serez obligés de le tenir différemment 😊. Trouvez un autre passe-temps et travaillez votre respiration abdominale.

Bref Merci Steve Jobs pour l'invention d'un tel outils qui fait le bonheur de ses utilisateurs, des croque-morts, des assurances et des ostéopathes!

PS: Il est évident nous avons utilisé l'iPhone à titre d'exemple, ce post peut aussi bien s'appliquer à tous les Smartphones

Et les ondes électromagnétiques ?

Que faut-il penser de leur nocivité ? Jusqu'à récemment (voir ici) on prenait pour illuminer toute personne qui croyaient en leur nocivité. Mais l'OMS vient d'émettre des recommandations suite à une possible augmentation du cancer du cerveau de 40% chez les utilisateurs importants (+30min de communication/jour)