

# Les dangers de l'hyperconnexion digitale sur la santé.

L'hyperconnexion est de plus en plus fréquente chez les internautes. Et la vie numérique tend à prendre plus de place dans notre vie réelle. C'est clair qu'à cette allure la santé va en pâtir sérieusement. Comment cela est possible ? CAFE INFORMATIQUE & TELECOMMUNICATIONS vous donne des réponses à travers ce Top 3.

## 1- Faible qualité du sommeil :

Dans bien de ménage, les écrans (Smartphones, tablettes, ordinateur portable) arrivent facilement dans les lits. En général, bon nombre de personnes restent connectés pendant un bon bout de temps avant le coucher.

Certes, cela fait plaisir. Seulement, il faut reconnaître que cette habitude frôle l'hyperconnexion et a des conséquences négatives sur le sommeil.

En effet, s'exposer aux écrans pendant la nuit, sollicite fortement le cerveau et réduit le temps de sommeil. Ensuite, pour passer de cette situation de stimulation visuelle et sonore à l'endormissement, il se pose bien de complications. Au bout du compte, il devient alors difficile de jouir d'un sommeil parfaitement récupérateur.

Finalement, cette pratique nuit considérablement à la qualité et à la quantité de votre sommeil.

## 2- Le mal de la sédentarité

L'impact de l'hyperconnexion se ressent également au niveau de la quantité d'activité physique de l'internaute.

En fait, en passant du temps sur les écrans, vous réduisez vos opportunités de bouger ou de faire du sport.

A priori, les personnes très régulièrement connectées accordent moins de temps à la pratique d'activités physiques. Or, cette situation favorise un affaiblissement des muscles du maintien et occasionne des cas de lombalgie. Aussi, la personne hyperconnectée risque de finir en surpoids.

En clair, l'hyperconnexion entraîne indirectement des troubles de santé liés au manque ou à l'insuffisance d'activité. Et cela reste une menace silencieuse pour la santé.

3- Vulnérabilité à l'obésité et aux maladies cardiovasculaires :

L'incidence de l'hyperconnexion sur l'alimentation n'est plus à démontrer.

En effet, bien de personnes aiment regarder la télévision ou jouer à un jeu vidéo en mangeant. Et cette pratique a pour conséquence de stimuler le cerveau et de retarder le sentiment de satiété. Ainsi, il devient possible d'ingérer une grande quantité d'aliments sans en avoir pleinement conscience.

Par ailleurs, les accros aux smartphones ont généralement tendance à manger des repas de fast-food pendant qu'ils manipulent leur appareil. C'est donc évident qu'avec de telles pratiques, des cas d'obésité et de maladies cardiovasculaires se développent.

Donc, on retiendra que l'utilisation accrue des écrans affecte nos habitudes alimentaires et influence négativement notre santé.

Outre les principaux points relevés plus haut,

l'hyperconnexion induit également d'autres maux ou troubles. Il s'agit de : baisse du niveau de concentration, augmentation du stress et effets nocifs de la lumière HEV sur les yeux.

Enfin, la promotion de l'accès à internet se fait de plus en plus fortement dans tous les pays du monde. Et ce ne sera pas surprenant de voir des internautes rester connecté plus de trois heures par jour.

---

**Pour vos annonces publicitaires, Contactez Togomedia24, 00228 91 06 25 88 E-mail: [togomedia24@yahoo.com](mailto:togomedia24@yahoo.com) / Page Facebook: [Togomedia24](#) / Twitter: [@togomedia24](#)**