

## 11 - Non à la télé qui rend malade.



**Extrait de Santé Magazine / Dr Myriam Lainé Régnié / Dr Alain Bodros, neurologue.**

### • **Mal aux yeux >>> Restez à distance**

- A faible distance, le travail oculaire est plus important
- Les yeux, davantage soumis à la luminosité, au scintillement, aux variations de contraste, se fatiguent.



Eviter le processus de réflexion de la lumière du jour.

Tenez-vous à une distance égale à 5 fois la diagonale de l'écran.

Jeux vidéos : vérifier que la longueur des manettes corresponde avec la distance de sécurité.

Ni lumière violente, ni obscurité mais éclairage ambiant tamisé.

### • **Troubles du sommeil >>> retrouvez le bon rythme**

- Les programmes de TV conditionnent chez de nombreuses personnes le rythme de vie.
- Le glissement tardif peut entraîner des insomnies.
- Les films violents peuvent provoquer une sensation d'angoisse ou d'excitation (*terreurs nocturnes - idées obsédantes*).
- Les personnes fragiles peuvent voir resurgir des images traumatisantes



### • **Trop de mauvaises habitudes >>> le grignotage**



#### **Aussi fréquent qu'inévitable**

Gourmandises, sucreries, boissons sont des surconsommés dans les pauses publicitaires.

Causes ? stress - solitude - ennui - angoisse ou habitudes

**Sédentarité + grignotage => surcharge pondérale**

**Voire obésité précoce**

## Les mauvaises postures



**Douleurs cervicales, lombaires, dorsales.**

**Attention aux contorsions forcées et prolongées.**

**Changez souvent de position.**

### • **Migraines >>> Installez-vous en face et à distance du poste**

Le regard braqué toujours dans la même direction oblige le cou à fournir un effort contraignant pouvant enclencher une migraine.

Une fatigue oculaire peut à la suite d'une fixation permanente provoquer une migraine.

### • **Epilepsie : un cas à part**

C'est une maladie neurologique. Elle se manifeste par une simple absence ou une crise impressionnante avec chute, convulsion, écoulement de bave.

Cette affection liée à de soudaines décharges dans le cortex cérébral est photosensible dans 5% des cas (stimulation lumineuse, scintillement, clignotement).

La proximité de l'écran, les contrastes accentués (éclatements, flashes, éclairs répétés couplés à des stimulations auditives syncopées) peuvent être déclenchants pour des sujets particulièrement sensibles.

**Conseils : se tenir à distance. Diminuer les contrastes lumineux dans la pièce.**

