

Santé/Bien-être

Avec Ociane et Optistya,
réduisez le coût de vos lunettes !
matmut.fr - 02 35 03 68 68



Jamais sans portable

PSYCHOLOGIE La nomophobie est le dernier-né des troubles anxieux. Il concerne la peur panique d'être privé de son téléphone portable. Ne riez pas

ISABELLE CASTÉRA
i.castera@sudouest.fr

Que le premier qui n'a jamais paniqué après avoir perdu son téléphone portable lève le doigt. Personne. Que celui qui n'éprouve pas une légère accélération cardiaque en découvrant que son téléphone est déchargé, que le chargeur a disparu, lève le doigt. Personne. Serions-nous tous devenus nomophobes ? De « nomophe », comme « no mobile phone », (« pas de téléphone portable ») et phobie, la peur. Voilà venu le dernier né des troubles anxieux, directement lié à l'utilisation des téléphones portables.

« Mon téléphone, y'a toute ma vie dedans ! » On dit tous ça. Tous nos numéros, notre banque, nos applications pour marcher, courir, faire les courses, prendre des rendez-vous sont contenus dans notre carte SIM. Si bien, que nous avons oublié de nous souvenir de notre propre numéro de téléphone, celui de nos proches, notre numéro de sécu et tout un tas de chiffres, que la génération précédente avait bien calé dans sa tête. Le téléphone est devenu en dix ans notre mémoire, notre doudou, notre lien avec le monde.

Et le rapport que l'on entretient avec cet objet minuscule commence à intéresser la psychiatrie. Dans son dernier livre « Chien-Loup », l'écrivain Serge Joncour, décrit parfaitement une personnalité nomophobe. Son héros qui prend des vacances, dans une maison en zone « blanche », sans réseau, se trouve en situation de panique intense dès lors qu'il n'y a plus de « barres » sur son portable.

Eh oui, l'hyperconnexion génère



Le téléphone portable, comme une extension de notre propre main. On peut de moins en moins s'en passer. PHOTO ARCHIVES GUILLAUME BONNAUD/« SUD OUEST »

de nouveaux troubles. Physiques déjà, avec le syndrome « text-neck », à savoir des douleurs cervicales, liées à la mauvaise position que l'on prend lorsqu'on répond au téléphone ou que l'on envoie des SMS. Et désormais, des troubles anxieux ont été mis au jour. Déjà en 2015, une étude TNS-Sofres signalait que nous étions 42 % à consulter notre portable dans les 30 premières minutes de la journée, dès le réveil. Pour les plus jeunes, les 16-30 ans, la dépendance est pire encore puisqu'ils utili-

sent leur téléphone 23 heures par semaine. ... Soit l'équivalent d'un jour sur sept. En trois ans, ces chiffres ont probablement encore augmenté.

Addiction ou pas ?

Le psychiatre Serge Tisseron, interviewé sur France Culture, modère l'aspect pathologique de la nomophobie. « Sur le plan psychiatrique, il n'y a pas de consensus sur l'existence d'une addiction au téléphone mobile. Le mot « addiction » est lié à une époque où il désignait des con-

sommations de substance toxique et l'idée actuellement est plutôt de le garder pour ce domaine : l'alcool, le tabac, la drogue. En revanche, on assiste à l'émergence de nouvelles pathologies. Très souvent, les outils numériques révèlent des pathologies déjà existantes : les gens qui avaient toujours peur d'être abandonnés n'avaient pas un outil pour essayer de se rassurer. Le fait qu'ils l'aient aujourd'hui ne doit pas nous faire confondre avec l'apparition d'une nouvelle pathologie. »

Agnès Buzyn est annoncée

ÉVÈNEMENT

La ministre de la Santé a donné son accord pour ouvrir, à Bordeaux, le deuxième Forum Santé

7 ET 8 FÉVRIER 2019

FORUM SUD OUEST SANTÉ & AVENIR



« Sud Ouest » entend ouvrir le débat au plus grand nombre autour des questions qui se posent sur notre futur système de santé. Ainsi, la deuxième édition du Forum Santé et Avenir se tiendra les 7 et 8 février à Bordeaux. Seront rassemblés les acteurs de santé, praticiens, universitaires, professionnels, industriels et partenaires institutionnels en un même site.

Cet événement traitera des innovations et mutations en santé, et de leurs impacts dans les territoires. Conçu avec la participation de l'Agence Régionale de Santé de la Nouvelle Aquitaine, il s'appuie sur une étude prospective, et s'attache à réfléchir autour d'une co-construction de la vision santé, concrète dans nos territoires à l'horizon 2030. Réussir la transformation du système de santé pour garantir à tous une réponse adaptée aux enjeux sanitaires, économiques et sociaux à partir des réalités de trois territoires distincts et différenciés (rural, semi-urbain et métropolitain) en repensant les organisations et les pratiques, autour des nouveaux usages numériques et des innovations techno-scientifiques est l'ambition du forum qui devrait être ouvert le 7 février à Bordeaux, par Agnès Buzyn.

PUBLICITÉ

Douleurs articulaires : comment les éviter ?

Le cartilage protège les articulations, or avec l'âge, il s'abîme progressivement. Ce processus de dégradation est accéléré par la pratique intense d'une activité physique, de mouvements répétés, le surpoids, et il devient alors plus difficile de bouger, même pour faire les gestes les plus simples. Issu des derniers résultats de la recherche scientifique, **Phytocartilage** est une solution inédite et efficace pour reconstruire le cartilage et éviter l'apparition de ces douleurs qui gâchent la vie.

Préserver son capital articulaire

Phytocartilage est une formule unique au concept révolutionnaire : ses actifs végétaux ultra-concentrés agissent de façon ciblée sur le cartilage en accélérant sa reconstruction et en lui apportant des nutriments essentiels. **Phytocartilage** permet ainsi de préserver le bon fonctionnement des articulations avant même que des douleurs n'apparaissent. Vos articulations restent ainsi souples et fonctionnelles jour après jour.

Un concept inédit inspiré de la Nature

Phytocartilage est une formule 100% naturelle dont les actifs ont été sélectionnés spécifiquement pour leur action sur le renouvellement du cartilage :

- L'Angélique chinoise, la Myrrhe des Indes et le Manganèse stimulent la production de cartilage neuf
- L'apport de Glucosamine et de Silicium, deux constituants essentiels du cartilage, facilite sa reconstruction
- La Vitamine C protège les tissus de l'articulation du vieillissement

Phytocartilage est une solution unique pour prendre soin de ses articulations au quotidien.

Phytocartilage est la première formule à base de Glucosamine végétarienne.

Sans risque d'allergie ni de contamination aux métaux lourds, elle est issue à 100% de matière végétale.



Disponible en pharmacie et espace diététique

Questions ?
Les experts PhytoResearch vous répondent au 01 84 21 31 59 (tarif local) ou sur www.phytocartilage.com
Phytocartilage 60 gélules végétales code ACL 602 42 58