Les dangers du téléphone portable

Quels sont les effets néfastes du téléphone portable sur la santé ?

Lisez l’article de la revue [« Santé magazine »](https://www.santemagazine.fr/sante/sante-environnementale/les-5-effets-nefastes-du-telephone-portable-sur-la-sante-172142) puis remplissez le tableau :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Effets néfastes/négatifs** | **Que faire pour éviter le problème ?** |
| **Les yeux** | * favorise la myopie
* peut même aller jusqu’à une cécité temporaire si on regarde sont portable avec un seul œil
 | * regarder le portable avec les deux yeux
 |
| **Le sommeil** | * la lumière bleue de l’écran peut provoquer des insomnies ou des difficultés à l’endormissement
 | * éteindre son portable environ une heure et demie avant d’aller se coucher
 |
| **Le cerveau** | * les ondes électromagnétiques peuvent provoquer le cancer
 |  |
| **Le cou** | * peut provoquer des douleurs cervicales à cause des tensions ou des contractures au niveau de la nuque
 | * faire attention à sa posture
 |
| **Les doigts** | * peut provoquer des tendinites, surtout au pouce
 | * ne pas répéter le même geste pendant des heures
 |