

## Les dangers du téléphone portable

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

Lisez l'article de la revue « [Santé magazine](#) » puis remplissez le tableau :

	<b>Effets néfastes/négatifs</b>	<b>Que faire pour éviter le problème ?</b>
<b>Les yeux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• favorise la myopie</li> <li>• peut même aller jusqu'à une cécité temporaire si on regarde son portable avec un seul œil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regarder le portable avec les deux yeux</li> </ul>
<b>Le sommeil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la lumière bleue de l'écran peut provoquer des insomnies ou des difficultés à l'endormissement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• éteindre son portable environ une heure et demie avant d'aller se coucher</li> </ul>
<b>Le cerveau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• les ondes électromagnétiques peuvent provoquer le cancer</li> </ul>	
<b>Le cou</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut provoquer des douleurs cervicales à cause des tensions ou des contractures au niveau de la nuque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• faire attention à sa posture</li> </ul>
<b>Les doigts</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peut provoquer des tendinites, surtout au pouce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas répéter le même geste pendant des heures</li> </ul>