



Hyperconnexion : Attention, à prendre avec modération !

par Charlène Morier

Vous attendez les samedis et dimanches matins avec impatience pour faire la grasse matinée ? Vous comptez les moutons jusqu'à 154 avant de vous endormir ? Vous passez la nuit à vous tourner d'un côté comme de l'autre dans votre lit ? Vous faites peut-être partie des nombreuses victimes des troubles du sommeil. Cependant, ce présent texte n'abordera pas les diverses problématiques en lien avec le sommeil, mais plutôt d'une mauvaise habitude, qui ne facilite en rien l'arrivée du sommeil lorsque vient l'heure du coucher: l'hyperconnexion.

« C'est bien connu » disons-nous, « les écrans ont des impacts négatifs sur le sommeil ». Pourtant (et moi la première), nous restons accrochés à nos écrans. Pour plusieurs personnes, consulter son cellulaire est la première chose qu'ils font le matin, ainsi que la dernière le soir, juste avant de fermer les yeux et de s'endormir. Que ce soit pour finir le dernier épisode de notre série préférée sur Netflix, rédiger la phrase finale de notre travail à remettre le lendemain ou bien simplement pour souhaiter de beaux rêves à nos amis qui sont encore connectés, le fait reste le même. Les impacts sur notre cerveau de l'utilisation de nos écrans dans l'obscurité juste avant d'aller dormir demeurent négatifs, peu importe la raison qu'on se donne pour la justifier.

Depuis quelques années, on propose dans les médias de ne pas regarder un écran au moins une heure avant d'aller dormir pour améliorer la qualité de son sommeil. Pour ne pas succomber à la tentation, tenez loin de votre lit vos écrans comme votre tablette, votre cellulaire ou encore votre ordinateur. Bannissez toute source de lumière bleue de votre chambre et optez pour un livre ou une tisane avant d'aller dormir.

Il est bon de savoir de quoi nous parlons lorsqu'on utilise le terme *lumière bleue*. Il s'agit d'une couleur appartenant au spectre de la lumière que l'œil humain peut percevoir. Bien qu'il existe une gamme de fréquences liée à ce type de lumière, c'est seulement celle nommée *bleu-violet* qui est émise par nos écrans et qui affecte notre sommeil en plus d'endommager notre vision. À son contraire, la lumière *bleu turquoise*, située à l'autre extrémité des fréquences bleutées, est bénéfique au sommeil puisqu'elle joue un rôle dans la régulation du cycle circadien (Association des optométristes du Québec, s. d.). Michael Stora, psychologue, président-fondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines et auteur du livre *Hyperconnexion*, explique le fait simple que la « lumière bleue des écrans maintient le corps dans un état d'éveil artificiel » (Acou-Bouaziz, 2018). La lumière bleue agit comme inhibiteur dans la production de la mélatonine, hormone régulant les cycles chronobiologiques dont le cycle de veille/sommeil (Association des optométristes du Québec, s. d.). C'est pourquoi les spécialistes

recommandent d'éteindre toute source potentielle de lumière bleu-violet afin de maximiser ses chances d'avoir une bonne nuit de sommeil.

À titre informatif, les spécialistes de la santé insistent fortement sur la nécessité d'avoir un bon sommeil, car dormir est nécessaire au bon fonctionnement de notre cerveau. Il ne suffit pas seulement d'être en forme le lendemain pour affronter notre travail ou encore pour ne pas s'endormir au son de la voix monotone de notre professeur. Alors que nous rêvons, le système glymphatique s'active pour effectuer l'élimination des déchets cellulaires, une activité importante pour notre santé mentale se déroulant seulement lors de l'état de sommeil. Pour faire court, le liquide céphalorachidien (LCR) se propage dans tous les espaces entre les neurones, amassant les déchets engendrés par l'activité neuronale du système nerveux central qu'il y a eu durant la journée (Thomas, Jacob et Boisserand, 2019). L'évacuation des déchets est facilitée par la diminution du volume des cellules gliales et par l'augmentation du diamètre des vaisseaux du système glymphatique. (Chaput, 2013). Le débit du LCR augmente durant le sommeil, entraînant une sorte de nettoyage de l'encéphale qui permet de limiter la formation de plaques amyloïdes pouvant provoquer à grande échelle la maladie d'Alzheimer.

Néanmoins, nous sommes victimes du monde moderne dans lequel nos appareils technologiques sont accessibles beaucoup trop rapidement et facilement. À mon humble avis, on ne peut pas blâmer les jeunes d'être souvent sur leurs appareils technologiques puisqu'ils seront désavantagés comparativement aux autres s'ils ne savent pas comment cela fonctionne. Cependant, malgré les effets connus des écrans sur notre sommeil, nous sombrons aisément dans cette mauvaise habitude d'avoir de la difficulté à se déconnecter et ainsi mettre plus de temps à s'endormir (Delacharlery, 2015). L'**hyperconnexion** est caractérisée comme étant un besoin irrépressible de toujours consulter ses réseaux sociaux. Nos relations sociales en sont influencées, car voir un message sans y répondre dans les plus brefs délais est précipitamment vu comme un signe d'ignorance de l'autre. Selon Michael Stora, plusieurs restent accrochés à leurs écrans avant de dormir pour éviter d'affronter leurs pensées ou la solitude. Être engagé dans une conversation avec quelqu'un retarde l'état de sommeil puisqu'on est stimulé par notre interaction (Accou-Bouaziz, 2018).

Toutefois, la technologie est bénéfique pour plusieurs raisons. Même que, fait intéressant, la lumière bleue est utilisée dans le contexte de la luminothérapie, car elle aide à la capacité d'attention et à la mémorisation. Les écrans ne sont donc pas à proscrire, mais à utiliser adéquatement. Il suffit de se limiter à consulter nos écrans aux moments appropriés, c'est-à-dire lorsqu'il n'y a pas de problème à ce qu'ils stimulent notre état d'éveil. Ne vous infligez plus cette pression supplémentaire de croire que vous devez être constamment joignable. Culpabilisez-vous plutôt pour les dommages causés à votre cerveau lorsque vous vous endormez devant votre écran plutôt que parce que vous n'êtes pas suffisamment actifs sur les réseaux sociaux. Offrez à votre cerveau un repos de qualité qu'il mérite amplement. Dorénavant, pensez à éteindre vos écrans une heure avant d'aller dormir et ne vous inquiétez pas, vous ne manquerez rien d'important !

Oh ! Il est 22h30 ! Je devrais aller dormir... Sur ce, faites de beaux rêves !

Références

Acou-Bouaziz, K. (2018). L'hyperconnexion nuit gravement au sommeil. *Psychologies*, Repéré à <https://www.psychologies.com/Culture/Ma-vie-numerique/Interviews/L-hyperconnexion-nuit-gravement-au-sommeil>

Association des optométristes du Québec. (s. d.). Lumière bleue. Repéré à <https://www.aoqnet.qc.ca/votre-vision-et-vos-yeux/protection-des-yeux/lumiere-bleue/>

Chaput, J. (2013). Le sommeil, période privilégiée du « lavage de cerveau ». Repéré à <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/sante-sommeil-periode-privilegée-lavage-cerveau-49708/>

Delacharleray, M. (2015). Voilà pourquoi il faut éviter de regarder des écrans avant d'aller au lit. Repéré à <https://www.lci.fr/sante/voila-pourquoi-il-faut-eviter-de-regarder-des-ecrans-avant-daller-au-lit-1526241.html>

Thomas, J.-L., Jacob, L. et Boisserand, L. (2019). Système lymphatique et cerveau. *Médecine/Sciences*, 35(1), 55-61.<https://doi.org/10.1051/medsci/2018309>