

SANTÉ

QUAND LES ÉCRANS PRENNENT LA TÊTE

Passer trop de temps devant les écrans est associé à un risque accru de migraines chez les étudiants. C'est ce qui ressort d'une étude menée par une équipe de chercheurs bordelais de l'Inserm et dont les résultats viennent d'être publiés dans la revue médicale « Cephalalgia ». Les chercheurs de l'équipe dirigée par Christophe Tzourio ont montré que le fait de passer au moins 8 heures par jour sur les écrans était associé à une augmentation du risque de crise de migraine.

4 à 8 heures par jour

Alors que les jeunes français passent en moyenne entre 4 et 8 heures devant leurs écrans (smartphone, ordinateur portable, tablette ou TV) chaque jour, les conséquences de cette exposition élevée est devenu un sujet d'étude important pour les chercheurs. « Ces résultats suggèrent que l'évaluation du temps passé sur écran devrait être systématiquement incluse dans le bilan des migraines et céphalées des adultes jeunes », indique le communiqué de l'Inserm, précisant qu'il « reste encore à explorer si la réduction d'une telle exposition pourrait effectivement diminuer le risque de migraine ».

« Évaluer cette association pourrait fournir aux étudiants migraineux une piste pour réduire la fréquence de leurs crises. Diminuer celles-ci, c'est aussi améliorer leur concentration et leur succès dans leurs études », déclare Ilaria Montagni, premier auteur de l'article publié dans « Cephalalgia ».

De l'utilité d'i-Share

Les chercheurs bordelais se sont appuyés sur l'analyse des réponses à un questionnaire rempli par 5 000 étudiants dans le cadre d'i-Share, une vaste étude de cohorte menée par les universités de Bordeaux et Versailles. Elle a pour but d'étudier la santé de 30 000 étudiants pendant 10 ans.

Ces étudiants volontaires sont invités à remplir un questionnaire initial et ensuite un autre questionnaire chaque année. Pas de visite médicale, pas même besoin de se déplacer. Leurs réponses fournissent des données sur les thèmes de recherche pré-définis, dans le but de mieux connaître la santé des étudiants français et, tant qu'à faire, de proposer les solutions les plus adaptées pour l'améliorer. La migraine fait partie de ces thèmes de recherche, tout comme les maladies mentales (stress, anxiété, dépression), les maladies



Les écrans sont-ils la cause de certaines migraines chez les jeunes ?

sexuellement transmissibles ou la maturation du cerveau. Près de 10 000 étudiants ont déjà accepté de participer à cette étude, qui continue de recruter pour alimenter sa base de données. La publication d'études comme

celles de l'Inserm vient confirmer l'utilité collective de la démarche. •

S.Lemaire

Informations sur www.i-share.fr