

Voici ce que 72 heures sans votre téléphone font réellement à votre cerveau, selon la science

Ce n'est plus une surprise : les smartphones sont loin d'être bons pour la santé. Selon une étude commandée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), et publiée en septembre 2024 dans la revue scientifique *Environment International*, les téléphones portables, et notamment leurs ondes, sont dangereuses, même si aucun lien n'a été fait avec le développement de cancer du cerveau.

En 2011, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) avait classé l'exposition aux ondes radio comme cancérigène possible pour l'homme. Et c'est toujours le cas. Au-delà des risques physiques, les smartphones ont également un impact sur la santé mentale : augmentation de l'anxiété, du stress, de la dépression, réduction du taux de concentration, de la productivité, etc. La liste est longue !

L'impact de l'arrêt de smartphones sur le cerveau

Partant de ce constat, et à l'heure où de nombreuses "[detox digitales](#)" s'imposent comme LA solution pour apprendre à vraiment déconnecter de son téléphone, des chercheurs ont tenu à comprendre ce qu'il se passait sur le cerveau lorsque l'on arrêta d'utiliser son téléphone durant **72 heures**. Et les résultats sont bluffants.

D'après le rapport publié sur [Science Direct](#), 72 heures sans son smartphone change les systèmes de dopamine et de sérotonine dans le cerveau : ces hormones sont connues pour réguler la motivation, l'humeur et la récompense. Selon l'étude, seulement trois jours de detox ont montré des schémas cérébraux semblables à ceux observés après avoir brisé les habitudes de dépendance. En clair : cela offre une sorte de remise à zéro pour les systèmes mentaux. En conséquences, cela réduit l'anxiété et assure une [meilleure concentration](#) et une pensée plus claire.

Une modification de l'activation cérébrale

Les chercheurs de l'étude ont déclaré dans leur rapport : "*Nous avons utilisé une approche longitudinale pour étudier les effets de la restriction de l'utilisation du smartphone chez ses utilisateurs, en considérant l'usage excessif des smartphones comme un continuum dimensionnel de l'intensité et de la fréquence d'utilisation du smartphone. Trois principaux résultats ont émergé de cette étude : Aucune augmentation significative du comportement lié à l'envie n'a été observée après 72 heures de restriction ; Après 72 heures de restriction, des modifications de l'activité cérébrale liées à la CR ont été observées dans les régions liées à l'envie ; Des associations entre les modifications de l'activation cérébrale au fil du temps et les systèmes de neurotransmetteurs liés à la dépendance ont été trouvées.*"