

Bordeaux, le 12 janvier 2016.

Information presse

Le temps passé sur les écrans est associé à un risque de survenue de migraine chez les étudiants.

Une association entre consommation excessive des outils numériques et survenue de migraines de différentes intensités a été observée dans une étude dont les résultats sont publiés dans la revue *Cephalalgia* et qui a été menée par une équipe de chercheurs de l'Inserm dirigée par Christophe Tzourio (Unité Inserm 1219 à l'Université de Bordeaux).

Les étudiants passent une grande partie de leur journée sur écran. Que ce soit pour leurs travaux académiques ou pour leur simple loisir, les jeunes français passent en moyenne entre 4 et 8 heures sur leurs smartphone, ordinateur portable, tablette ou TV. Depuis la généralisation des outils numériques et leur large utilisation, les chercheurs étudient les conséquences de cette exposition élevée aux écrans.

Les chercheurs de l'Inserm ont analysé les données de l'étude i-Share* (www.i-share.fr) pour étudier le risque de crises de migraine en relation avec l'exposition aux écrans. En analysant les réponses fournies par près de 5000 étudiants, ils 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. Cette association concernait principalement la migraine sans aura.

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 en pratique médicale courante. Il reste encore à explorer si la réduction d'une telle exposition pourrait effectivement diminuer le risque de migraine.

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

*i-Share est une étude de cohorte en cours dont le nombre de participants comprend actuellement 10000 étudiants.

Sources

Screen time exposure and reporting of headaches in young adults: A cross-sectional study

Ilaria Montagni (PhD), Elie Guichard (MSc), Claire Carpenet (MSc), Christophe Tzourio (MD, PhD), Tobias Kurth (MD, ScD)

All authors from Inserm Research Center for Epidemiology and Biostatistics (U897) – Team Neuroepidemiology, F-33000 Bordeaux, France
University of Bordeaux, F-33000 Bordeaux France,

Cephalalgia doi:10.1177/0333102415620908

Contact chercheur

Ilaria Montagni

Post-doctorante en Communication en Santé

Centre de recherche Inserm U1219 “Bordeaux Population Health” - Université de Bordeaux

+33 5 47 30 42 81

ilaria.montagni@u-bordeaux.fr

Contact presse

Marine Guinle

Responsable communication

Centre de recherche Inserm U1219 « Bordeaux Population Health » - Université de Bordeaux

+33 5 57 57 14 69

marine.guinle@u-bordeaux.fr