

## Qu'est ce que c'est ?



C'est l'usage **excessif** et **incontrôlable** des écrans (smartphone, ordinateur, tablette, téléviseur) qui peut avoir de réels impacts sur la scolarité, le travail, les relations avec les autres et la santé.

### Chiffres clés

- **1 français sur 3** dit être dépendant aux écrans.
- **60% des français** seraient incapable de passer une journée sans leur téléphone.
- **1 personne sur 3** ayant des troubles du sommeil est dépendante d'internet.
- **24 % des français** consomment davantage de confiseries, sodas et snacks devant les écrans.



### Effets physiologiques et psychologiques

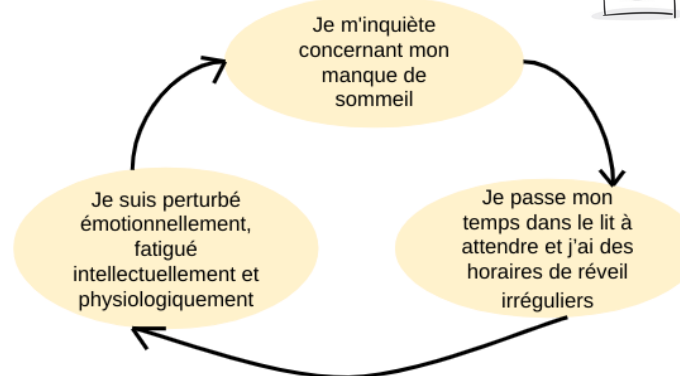
**Mauvaises postures** : douleurs, déclenchements de troubles musculo-squelettiques (région lombaire, nuque, épaules, poignets, mains).

**Manque d'activité physique** : alimentation déséquilibrée, augmentation des risques cardio-vasculaires.

**Troubles du sommeil** : perturbation du temps de sommeil et dérèglement du rythme biologique qui génère de l'épuisement et une fatigue chronique.

**Sédentarité** : position allongée et assise prolongée, dû à une inactivité physique.

### Cercle vicieux



### La lumière bleue

L'être humain est sensible aux lumières, la lumière rouge / orangée du soleil est plus présente le soir et facilite la **venue du sommeil**. En comparaison, la **lumière bleue** du soleil est plus forte le matin et **empêche la sécrétion de mélatonine** (hormone du sommeil). La **lumière bleue des écrans** a le même **effet physiologique**.

### Système de récompense



L'addiction aux écrans **active neurologiquement** un système de récompense. En effet, elle stimule la **voie dopaminergique** responsable de la **motivation** et du **plaisir à rester de longues heures devant les écrans**.

### Pathologies associées à une surconsommation d'écrans



**TCA** : réduction des activités physiques, grignotage, ce qui peut entraîner une **prise de poids** et qui peut aller jusqu'à l'**obésité**.

**Troubles de l'humeur** : perturbations émotionnelles, qui persistent sur de longues périodes excessives de **tristesse** (dépression), de **gaieté** (manie), ou les deux.

**TDAH** : erreurs d'**inattention**, difficulté à maintenir l'attention, à organiser, débiter et terminer une tâche, des oublis et une tendance à égarer ou perdre ses objets.

**Troubles de l'apprentissage** : impact négatif des **troubles du sommeil** sur l'apprentissage.

**Troubles anxieux (anxiété sociale)** : provoque **crises d'angoisses** et de l'**isolement social**.

**Troubles dépressifs** : perturbe le quotidien et entraîne une **diminution du plaisir** dans de multiples activités.

**Autres addictions** : substances **psychoactives**, addiction aux **jeux**.

## Solutions



Désactiver les notifications aux applications non indispensables.



Définir un temps d'utilisation limité des écrans.



Éviter de regarder son téléphone une heure avant de se coucher.



Remplacer des moments passés sur les écrans par d'autres activités (sport, voir ses proches ou des amis, lire un livre...).



Éviter d'être sur plusieurs écrans en même temps.



Consulter un cyber addictologue.

## Applications pour limiter votre temps d'écran

- Social Fever
- Freedom
- Space



## Sites d'informations

<https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-usages-problematiques-decrans>

[www.addictaide.fr](http://www.addictaide.fr)

<https://www.france-assos-sante.org>



## Besoin d'en parler ?

**Numéro vert Solitud' écoute** : 0 800 47 47 88

**Fil Santé Jeunes** : 0800 235 236

**SOS Amitié** : 09 72 39 40 50



## Lieux d'aides

- Les Maisons des adolescents (MDA)
- Les points d'accueil écoute jeunes (PAEJ)
- Les centres médico-psychologique (CMP)
- Les centres médico-psycho-pédagogique (CMPP)



## Accro aux écrans ? Parlons-en !

