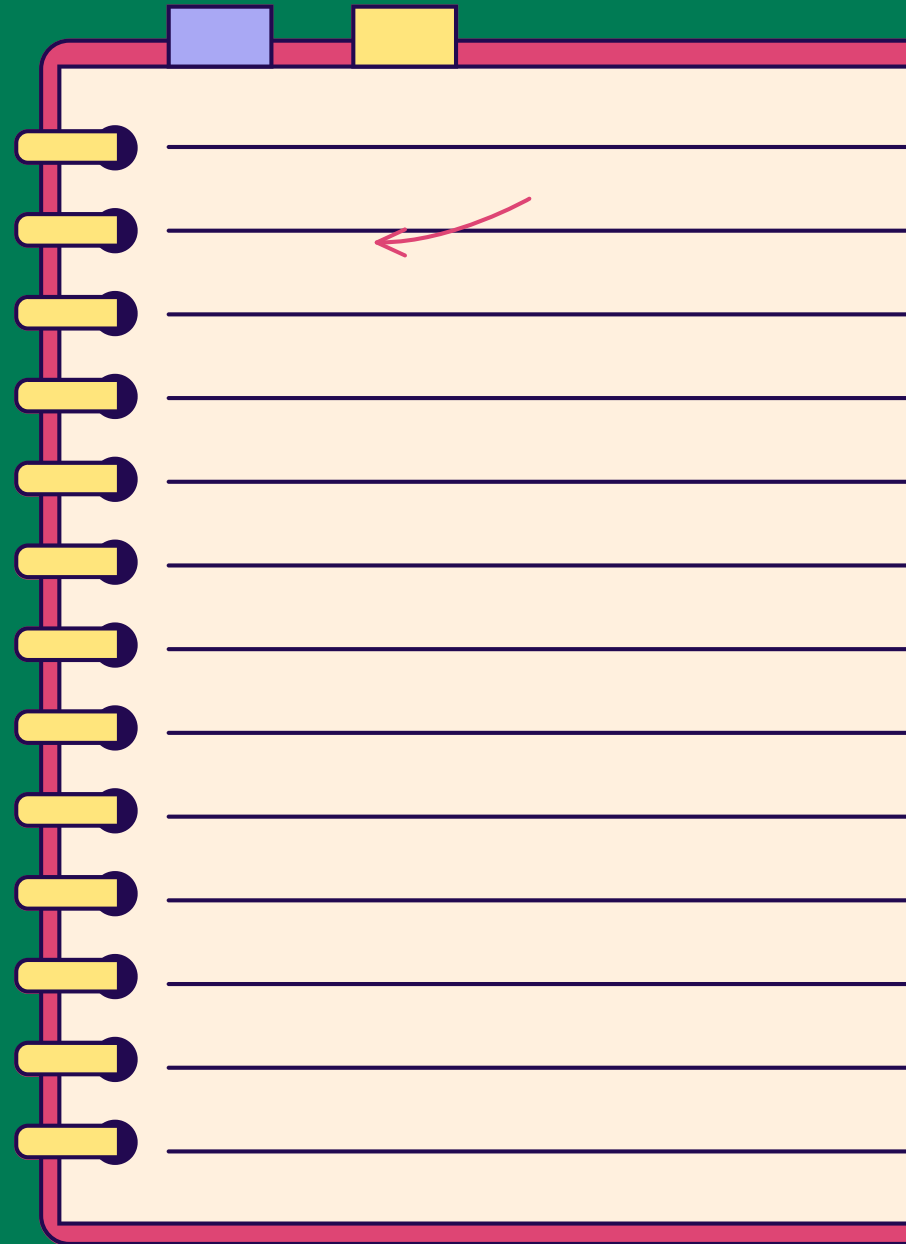


MODULE 13 - PROTÉGER SA SANTÉ

CHAPITRE 2

LES ECRANS



INTRODUCTION

Le saviez-vous ? Le temps moyen d'écran d'un adulte français s'élève à 4h30 par jour ! En considérant la multiplicité des écrans à notre disposition, tel que la télévision, la tablette, l'ordinateur et le smartphone.

La surconsommation des écrans peut avoir un impact sur :

- **Notre sommeil** : la lumière bleue empêche la sécrétion de mélatonine, hormone permettant le déclenchement du sommeil, en envoyant au cerveau le signal qu'il fait encore jour
- **Notre santé** : l'allongement du temps passé devant les écrans a pour conséquence directe la sédentarité et la baisse d'activité physique
- **Nos relations sociales** : les personnes considérées comme hyper connectées tendent à se replier sur elles-mêmes, se désintéresser de la vie réelle, de tout ce qui est extérieur aux écrans et donc se désinvestir des relations avec leurs proches
- **Notre concentration** : Les images rapides qui défilent sur les écrans provoquent une hyperstimulation qui nuit à la mise en place des capacités attentionnelles

1 PRÉSERVER SA SANTÉ DANS L'UTILISATION DES ÉCRANS

Le principal risque lié à l'usage excessif des écrans étant de se couper du monde réel, un des moyens de le prévenir est donc de trouver le juste équilibre entre les temps de connexion et de déconnexion. Il existe différentes actions utiles pour adopter une utilisation plus modérée des écrans :

1 MAÎTRISE DU TEMPS D'ÉCRAN :

- Choisir des programmes que l'on a vraiment envie de regarder sans se laisser piéger par le flux télévisuel, et éteindre la télé quand le programme est terminé.
- Limiter les temps de connexion qui ne sont pas indispensables et fixer des objectifs réalistes dans la journée : par exemple évitez de se connecter plus de 20 minutes d'affilée.
- Se déconnecter une heure avant de se coucher



2 LIMITER L'UTILISATION DE PLUSIEURS ÉCRANS :

Éviter d'utiliser plusieurs écrans au même moment, cela risque d'entraîner une surcharge mentale.



3 FAVORISER DES ACTIVITÉS HORS ÉCRANS :

Programmer des moments sans téléphone dans la journée en passant du temps avec des amis, des proches, faire du sport, lire ...



4 DÉSACTIVER LES NOTIFICATIONS :

Pour éviter les alertes trop fréquentes et qu'elles envahissent le quotidien, il est parfois utile de désactiver les notifications à certains moments. Cela peut permettre une meilleure concentration, gagner en efficacité et profiter de l'instant présent.



2 LES CONSÉQUENCES D'UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS

IMPACT SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL

Les écrans peuvent générer un **éloignement physique** : les hyperconnectés tendent à se replier sur eux-mêmes, à se couper du réel pour se réfugier dans le monde virtuel, à se désintéresser de tout ce qui est extérieur aux écrans, à se désinvestir de la relation avec leurs proches.

S'ils ont un impact sur le plan social, les écrans peuvent aussi avoir des **conséquences négatives sur la santé mentale** notamment lorsqu' une personne utilise excessivement les écrans. En cas de surconsommation, un éloignement des écrans peut générer chez l'individu hyperconnecté de la **tristesse, un sentiment de vide, de l'anxiété**, voire un mal être pouvant déboucher sur un comportement agressif.

Une pratique excessive des écrans aurait également un **impact sur le stress, les troubles de l'humeur et l'hyperactivité**.



2 LES CONSÉQUENCES D'UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS

EFFETS DÉLÉTÈRES SUR LA SANTÉ

Un usage abusif et incontrôlable des écrans peut aussi avoir un **retentissement majeur sur la santé**, entraînant différents problèmes :

- **des mauvaises postures prolongées** pouvant être sources de douleurs voire déclencher des troubles musculo-squelettiques (TMS) qui affectent principalement les muscles et tendons de la région lombaire, de la nuque, des épaules, des poignets et des mains. On estime ainsi que 5 % des TMS en France seraient dues au travail sur écran ;
- **des déséquilibres alimentaires** pouvant à terme favoriser l'apparition de problèmes de perte de poids, de surpoids ou d'obésité
- **un manque d'activité physique** qui, associé à une alimentation déséquilibrée, augmente significativement le risque cardio-vasculaire ;
- **des troubles du sommeil** : les activités nocturnes sur écrans peuvent en effet empiéter sur le temps de sommeil, ce qui peut à terme dérégler le rythme biologique et générer un épuisement et une fatigue chronique. De même, la lumière bleue émise par les écrans bloque l'hormone du sommeil et stimule l'éveil ;
- **une fatigue visuelle,**
- **des maux de tête, etc.**



2 LES CONSÉQUENCES D'UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS

ÉCRANS ET SÉDENTARITÉ

La sédentarité qui correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en-dehors du sommeil et des repas) ne cesse de progresser notamment au sein de la population féminine.

Cette forte **sédentarité est liée à un usage important des écrans** : en 2006, en dehors de l'activité professionnelle, la population adulte déclarait passer en moyenne **3 heures et 10 minutes par jour devant un écran, contre 5 heures et 07 minutes en 2015, soit une augmentation de + 53 %**.

Or, il est aujourd'hui bien établi que **la sédentarité nuit à la santé et à l'espérance de vie**. Elle fait partie des 10 facteurs de risque de mortalité dans le monde. Elle est un facteur de risque de maladies telles que les maladies cardio-vasculaires, le cancer et le diabète.



2 LES CONSÉQUENCES D'UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS

EFFETS SUR LE SOMMEIL

Comme le montrent les études récentes, nous dormons de moins en moins.

Ordinateurs, télévision, tablettes, smartphones occupent une place de plus en plus importante dans nos vies et dans nos soirées, au détriment de notre sommeil.

Selon l'Enquête INSV/MGEN 2019 « Modes de vie et sommeil », **44 % des Français surfent sur Internet ou les réseaux sociaux et 44 % regardent la télévision, au lit le soir avant de s'endormir.** Or cette habitude augmente le risque d'être somnolent durant la journée ou de souffrir de troubles du sommeil.

En effet, l'impact négatif des écrans sur le sommeil est aujourd'hui bien établi :

- La lumière bleue émise par les écrans contribue à bloquer la production de mélatonine et favorise ainsi l'éveil, même à des niveaux faibles d'exposition ;
- Les activités sur écrans maintiennent notre cerveau dans un état d'excitation intellectuelle peu propice à l'endormissement.



2 LES CONSÉQUENCES D'UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS

RISQUES SUR LA CONDUITE

L'usage du téléphone au volant a de multiples conséquences sur la conduite et la sécurité des automobilistes et des autres usagers de la route. Aucune d'entre elles n'est à sous-estimer :

- Augmentation du temps de réaction.
- Augmentation du temps de freinage.
- Réduction de la distance de sécurité.
- Difficultés à maintenir le véhicule dans la voie de circulation.
- Difficulté à maintenir une vitesse adaptée.
- Réduction du champ de vision.
- Difficultés à s'insérer sans danger dans le flux de circulation.
- Provocation de stress, de tension voire de frustration.

LE SAVIEZ-VOUS ? Le smartphone est le seul dispositif qui cumule les quatre sources de distraction qui peuvent détourner l'attention d'un conducteur !

1. **La distraction visuelle** : le conducteur quitte la route des yeux ;
2. **La distraction cognitive** : le conducteur se concentre sur la conversation ou sur ce qu'il lit plutôt que sur la route et la conduite ;
3. **La distraction auditive** : le conducteur n'est plus attentif aux bruits extérieurs qui peuvent le prévenir d'un éventuel danger ;
4. **La distraction physique** : le conducteur ne tient plus son volant à deux mains lorsqu'il compose un numéro, envoie un message ou tient son téléphone en main.