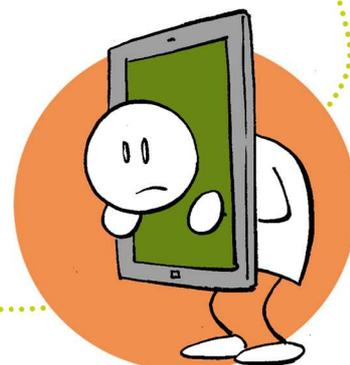


Pourquoi les écrans peuvent-ils être un problème ?

Tous ces nouveaux outils pour communiquer, s'informer, devraient simplifier nos vies. Mais ils peuvent aussi apporter **fatigue, stress, difficultés de concentration...**



Retard de sommeil

Selon une enquête réalisée en 2015, 36 % des Français utilisent tablette, ordinateur et smartphone dans leur lit. Ces écrans ont une lumière bleue qui agit sur le cerveau.

Elle retarde le moment de s'endormir.

La qualité du sommeil est moins bonne.

Le matin, les personnes se réveillent fatiguées.

Certaines se réveillent la nuit parce qu'elles ont reçu un message. 8 sur 10 y répondent.

30 % des adolescents ne dormiraient pas assez : moins de 7 h alors qu'ils ont besoin de nuits de 9 h. Ils sont de plus en plus nombreux devant un écran avant de s'endormir, pour jouer, regarder des vidéos, envoyer des messages, aller sur les réseaux sociaux. 1 adolescent sur 10 se réveille la nuit pour jouer ou discuter sur internet.

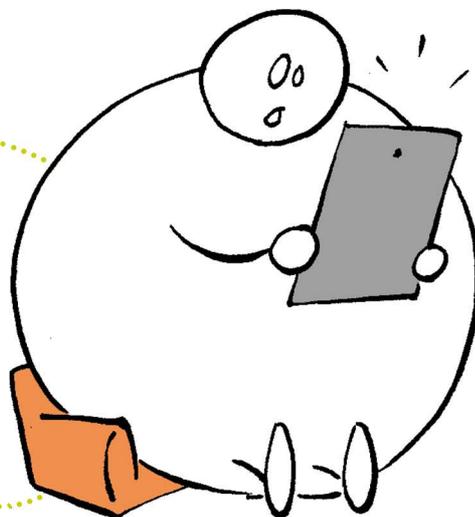


Le manque de sommeil peut provoquer des problèmes de santé, de concentration, de mémoire, de dépression...

Le soir, il faudrait que les adolescents laissent leur portable en dehors de leur chambre. Mais pour cela, les parents doivent aussi montrer l'exemple.

On bouge moins

Collés aux écrans, les Français bougent de moins en moins. **1 sur 3 ne fait pas assez d'activité physique.** Cela peut augmenter les risques de surpoids, de diabète, de maladies du cœur, de certains cancers...



Augmentation du stress

Grâce aux smartphones, aux tablettes et aux ordinateurs, nous sommes toujours en relation avec les autres.

Mais **beaucoup ont le sentiment qu'ils sont « obligés » de répondre tout de suite.** Et ils continuent à travailler le soir en rentrant chez eux, parfois même la nuit.

Cela augmente le stress.



Une plus grande fatigue mentale

De plus en plus, les chercheurs s'intéressent à ce qui se passe dans notre cerveau depuis l'arrivée de tous ces écrans.

Ils ont découvert que, quand nous recevons des messages, découvrons de nouvelles informations cela provoque du plaisir. Le cerveau s'en rappelle. Il a envie d'en avoir plus.

Il devient difficile de contrôler le désir de regarder son portable, de lire ses mails, d'aller sur Facebook..., et cela un grand nombre de fois dans la journée, dans les transports, au travail, à table...

Nous prenons alors l'habitude de faire plusieurs choses à la fois, mais nous le faisons moins bien, car nous sommes moins concentrés et cela fatigue plus notre cerveau.

Sur les écrans, de nombreuses informations attirent notre attention :
« *Je cherche à répondre à une question, mais je vois une publicité sur le côté sur laquelle je clique. Mes pensées sont parties ailleurs, j'ai oublié ce que je cherchais.* »

Le cerveau doit faire beaucoup plus d'efforts car il doit revenir à la question. Il doit gérer une grande quantité d'informations, qui arrivent très vite, en même temps. Le problème, c'est qu'il **ne fait plus de pauses**, pour s'arrêter, simplement rêver, alors qu'il en a besoin pour réfléchir, mémoriser...

Ces nouveaux outils de l'information et de la communication sont formidables, mais nous devons maintenant apprendre à les gérer, à résister pour **laisser nos cerveaux se reposer.**

Pour les enfants qui naissent aujourd'hui avec les écrans, il est très important d'apprendre comment les utiliser.