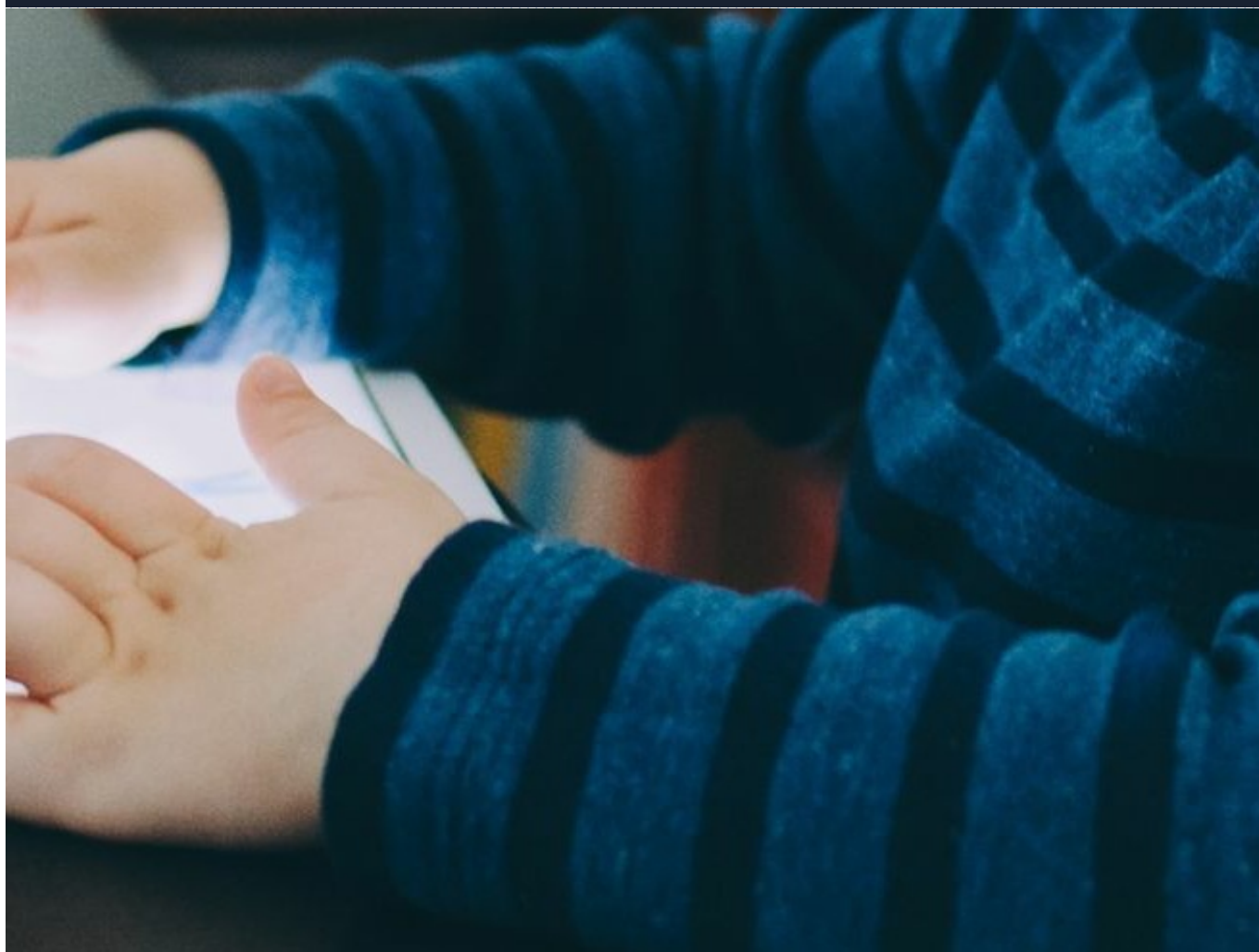


Saisissez votre recherche...



✕ FERMER



Le bon usage des écrans

Pas une journée sans que l'on en parle. Pas une journée sans que l'on s'en serve. L'usage croissant des écrans occupe le devant de la scène médiatique et préoccupe de plus en plus les Français.

L'usage des écrans, nouvel enjeu de

santé publique

Chaque foyer français dispose en moyenne de 5,5 écrans. La France compte 45,7 millions d'internautes. En 2016, près de 8 Français sur 10 ont visionné chaque jour des programmes de télévision et ils y ont consacré en moyenne 3h52 ! Chaque jour, 24,3 millions de personnes se connectent à Internet depuis leur mobile et 26,5 millions se connectent aux réseaux sociaux...

Le temps consacré aux écrans ne cesse de croître pour atteindre aujourd'hui 5,07 heures par jour ! Quand on connaît l'impact de la sédentarité sur bon nombre de pathologies, au premier rang desquelles les maladies cardio-vasculaires, on comprend à quel point cette omniprésence des écrans dans notre quotidien est devenue un enjeu de santé publique majeur. Selon l'OMS, la sédentarité est ainsi le quatrième facteur de risque de décès dans le monde et est responsable de plus de trois millions de décès chaque année.

Les risques liés au « trop d'écrans »

Si la pratique intensive des écrans est vécue comme une source de plaisir et un moyen de fuir les difficultés du quotidien, elle peut être un réel danger en raison de son impact sur :

- > la santé : troubles musculo-squelettiques, troubles du sommeil, fatigue oculaire, migraines, alimentation déséquilibrée et problèmes de poids, risque cardio-vasculaire accru... ;
- > la vie sociale : isolement, désintérêt pour toute activité extérieure aux écrans, dégradation ou rupture des liens sociaux pouvant menacer la relation amoureuse, la vie familiale, la carrière ou les études ;
- > l'équilibre psychologique : stress, anxiété, trouble de l'humeur, mal être, agressivité, sentiment de culpabilité...

Le bon usage des écrans.fr, site d'information entièrement dédié à l'usage des écrans

Premier volet de la campagne sur le bon usage des écrans, l'IEMP lance un site Internet qui a pour vocation d'apporter :

- > une **information neutre et objective sur l'usage des écrans** : qu'est-ce qu'un usage excessif des écrans ? Quelles en sont les causes et les conséquences ? Quel est l'impact des écrans sur notre cerveau ? Comment savoir si l'on est dans un usage nocif ? Comment limiter ses risques ? ;
- > des **conseils à tous ceux qui se trouvent confrontés, à titre personnel ou via leur**

entourage, à un usage excessif des écrans : que faire pour sortir d'un usage pathologique des écrans ou aider un proche à s'en sortir ? Vers qui se tourner ?

Le site s'adresse en particulier :

- > aux parents qui se sentent souvent démunis face à la place croissante des écrans dans la vie de leurs enfants ;
- > aux séniors, qui sont devenus en quelques années de gros consommateurs d'écrans, renforçant ainsi leur inactivité au détriment de leur santé.

> **Site d'information entièrement dédié à l'usage des écrans : LebonusageDESCRANS.FR**

The screenshot displays the homepage of the website 'LebonusageDESCRANS.FR'. At the top, there is a navigation menu with the following items: 'L'essentiel à savoir', 'Les écrans et vous', 'Les écrans et votre entourage', 'Les écrans et votre travail', 'Les écrans et votre vision', and 'Observatoire'. A search icon is also present. The main banner features a photograph of a child lying on their back on a wooden floor, holding a tablet. The text on the banner reads: 'Vos enfants sont accros aux écrans ?' followed by the subtitle 'Comment aborder le sujet avec eux ? Comment aider petits et grands à retrouver le chemin d'un usage raisonnable ?'. Below this, there are three buttons: 'JEUNES ENFANTS', 'ADOLESCENTS', and 'FAITES LE POINT'. At the bottom of the banner, there is a blue bar with the text: 'Découvrez les experts de notre Observatoire sur le bon usage des écrans. Dr Gérald Kierzek, Pr Pierre-Marie Liedo, Pr Nicolas Levezuel, Dr William Lowenstein, Dr Serge Tisseron.' and a 'DÉCOUVRIR' button. Below the banner, there are four circular icons: a checklist, a woman holding a tablet, a hand typing on a keyboard, and a smartphone with glasses.

ACTUALITÉS



SANTÉ

Ensemble, gardons le contrôle sur le bon usage des écrans !



SOISSONS

VILLE DE SOISSONS

PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE 02200 SOISSONS

☎ 03 23 59 90 00

@ CONTACTEZ-NOUS

