

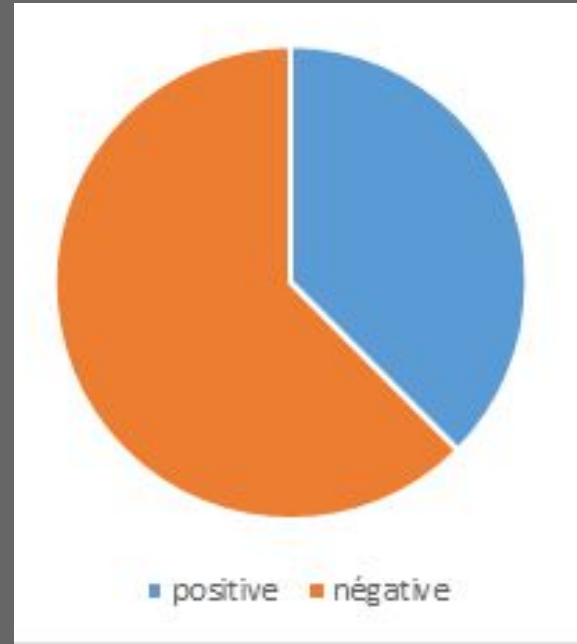
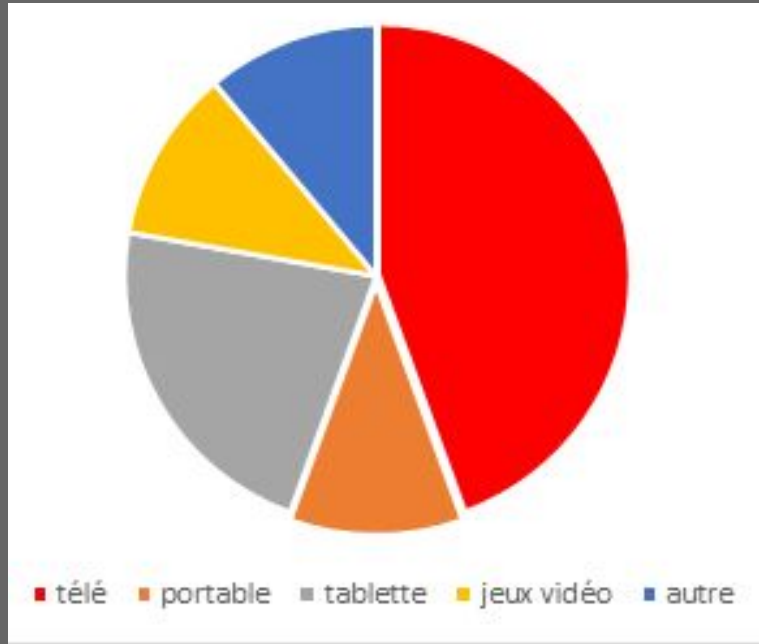
# "L'ADDICTION AUX ÉCRANS, C'EST QUOI ?"



## NOS QUESTIONS:



## STATISTIQUES DU QUESTIONNAIRE QUE VOUS AVEZ REMPLIS AVEC VOS PARENTS:





# ATTENTION !

**QUELS SONT LES EFFETS POSSIBLES SUR LA SANTÉ PSYCHIQUE ?**

UNE CONDUITE ADDICTIVE PEUT ENTRAÎNER :

-UN SENTIMENT DE VIDE

-UN MAL-ÊTRE ET DE LA CULPABILITÉ

-ANXIÉTÉ

-TROUBLES DE L'HUMEUR

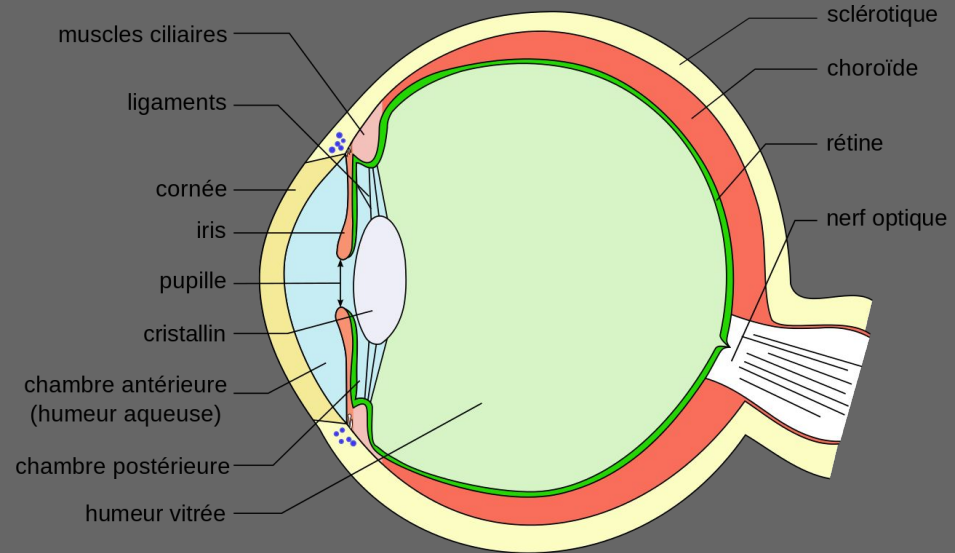
-L'ISOLEMENT SOCIAL

-AUGMENTE LES RISQUES DÉPRESSIFS.

-L'HYPERACTIVITÉ

## Quelles sont les risques sur la santé physique ?

- DOULEURS (EXEMPLES : COU, DOS, ÉPAULES, COUDES...)
- ALIMENTATION (SAUTER DES REPAS, TROP MANGER ET GRIGNOTAGE)
- TROUBLES DU SOMMEIL (LUMIÈRE BLEUE QUI PERTURBE LA SÉCRÉTION DE LA MÉLATONINE, ET A UN IMPACTE SUR LA RÉTINE, MANQUE DE CONCENTRATION EN COURS A CAUSE DE LA FATIGUE, )



## PRÉVENTION



PREVENTION

- » PRIVILÉGIER L'UTILISATION DES ÉCRANS DANS DES LIEUX COMMUNS
- » PLACER LES APPAREILS NUMÉRIQUES HORS DE LA CHAMBRE OU LES ÉTEINDRE AFIN D'AVOIR LA MOINDRE ENVI POSSIBLE DURANT LA NUIT
- » DÉFINIR EN FAMILLE UNE HEURE AU-DELÀ DE LAQUELLE ON ARRÊTE D'UTILISER LES ÉCRANS
- » RÉDUIRE OU CONTRÔLER LA LUMINOSITÉ DES ÉCRANS (PARAMÉTRAGES, APPLICATION DE FILTRAGE, LUNETTES SPÉCIALES)
- » PRIVILÉGIER UNE ACTIVITÉ SANS ÉCRANS ET TRANQUILLE JUSTE AVANT DE DORMIR (COMME LA LECTURE PAR EXEMPLE)
- » AVOIR UNE BOÎTE À ÉCRANS COMMUNE POUR LES DÉPOSER ET LES RECHARGER PENDANT LA NUIT

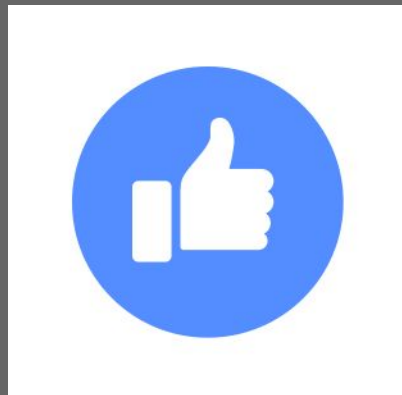
VIDÉO :



# FIN !

QU'AVEZ-VOUS RETENU ?

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?



RETAIL LAURINE

BOISLIVEAU MANON





A VOUS DE JOUEZ !

