

# 7 QUELQUES QUESTIONS À SE POSER

Utilisez-vous votre smartphone lorsque vous êtes en présence de vos amis ?

Combien de temps passez-vous en moyenne sur vos écrans pendant votre temps libre ?

Utilisez-vous votre smartphone jusqu'à tard dans la nuit ?

Le temps que vous passez sur les écrans a-t-il une incidence sur votre vie sociale ou familiale (dispute, mauvais résultats, irritabilité) ?

Avez-vous essayé d'arrêter ou de réduire votre temps d'écran sans y parvenir ?

Interrompez-vous vos activités ou votre travail pour consulter les notifications que vous avez reçues ?

Si vous avez le sentiment que vous perdez le contrôle de votre vie à cause des écrans, **vous pouvez prendre rendez-vous avec des professionnels dans un centre d'addictologie (CSAPA).**



## INFOS PRATIQUES

Retrouvez nos centres d'addictologie et équipes de prévention près de chez vous :

[www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

Nos professionnels sont là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière gratuite et confidentielle.

### ALCOOL



### TABAC



### SUBSTANCES ILLICITES



### MÉDICAMENTS PSYCHOTROPES



### PRATIQUES DE JEU EXCESSIF



### AUTRES ADDICTIONS SANS PRODUIT



Suivez-nous sur :

@AddictionsFr

Association Addictions France

Association Addictions France

Association Addictions France

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

FONDÉE EN 1872 PAR LOUIS PASTEUR ET CLAUDE BERNARD

[www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org) • [contact@addictions-france.org](mailto:contact@addictions-france.org)

# LES ECRANS



EFFETS • CONSEILS



# 1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

**8** français sur **10**

sont conscients de ne pas maîtriser leurs usages d'écrans sans pour autant être en mesure de les changer\*

\*Baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021



⚠ Les addictions comportementales (jeux vidéos, jeux d'argent, écrans...) jouent sur les mêmes circuits cérébraux de la récompense que les addictions à l'alcool, au tabac ou autres drogues.

# 2 QUELS RISQUES ?

Passer trop de temps sur des écrans peut provoquer :

- Des douleurs physiques (cou, dos, cervicales)
- Un isolement social
- Des troubles du sommeil et de la fatigue
- Une perte de sens et de motivation
- Des difficultés relationnelles
- De la colère et de l'irritabilité
- De la procrastination



# 3 RECONNAITRE UN USAGE PROBLÉMATIQUE

S'il n'existe pas en termes scientifiques d'« addictions aux écrans », les chercheurs s'accordent à parler d'**usage problématique des écrans**.

Plusieurs indicateurs peuvent nous alerter :

- Les écrans deviennent le principal centre d'intérêt au détriment de tout le reste
- Un sentiment de manque ou de malaise s'installe lorsque l'on n'est pas connecté
- On sous-estime le temps passé et on ne parvient pas à le contrôler



USAGE PROBLÉMATIQUE

# 4 TRAVAIL & DÉCONNEXION

L'utilisation du numérique a fait évoluer nos modes de travail. **La frontière entre vie professionnelle et vie privée est plus fine.** Pour s'adapter à cette réalité, le droit à la déconnexion est inscrit dans la loi depuis 2017. La loi prévoit que :

- Les entreprises mettent en place des instruments de régulation de l'outil numérique
- Les temps de repos et de congés ainsi que l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle soient respectés



# 5 ÉCRANS & FAMILLE : TROUVER L'ÉQUILIBRE

- **Donner l'exemple** : en limitant votre propre utilisation des écrans, vos enfants seront plus enclins à faire de même.
- **Organiser des activités en famille** : sorties, jeux de société... Ces activités loin des écrans vous permettront de réduire leur utilisation
- **Définissez des règles claires** : temps maximum autorisé par jour, sites et applis autorisées, espaces sans écran...

L'équilibre peut varier d'un foyer à un autre. Les règles que vous fixez doivent pouvoir être suivies.



La Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) a formulé 11 recommandations pour les parents et les adultes en contact avec les enfants et les jeunes.



# 6 LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une étude norvégienne, publiée en 2015 dans la revue médicale en ligne BMJ Open, les adolescents les plus accros aux écrans présentent un **risque accru de mettre plus d'une heure à s'endormir**.

**RISQUE +49%** → **USAGE +de 4h PAR JOUR**

Ce risque est augmenté de 49 % chez ceux utilisant un écran pendant plus de 4h/jour.