

Parents et grands-parents d'adolescents



Constats et conséquences d'une exposition accrue aux écrans sur la santé

Problèmes de vue

Une utilisation prolongée des écrans peut entraîner, à plus ou moins long terme, **une fatigue oculaire, des maux de tête et une vision floue**. Les jeunes sont atteints de myopie toujours en plus grand nombre.

Troubles du sommeil

L'exposition prolongée aux écrans, notamment avant le coucher, peut **perturber les cycles de sommeil**. La lumière bleue émise par les écrans réduit la production de mélatonine, hormone qui régule l'endormissement et permet un sommeil de qualité.

À noter :

91 % des Français déclarent utiliser les écrans le soir au lit, **52 %** ont au moins un smartphone dans leur chambre et **20 %** d'entre eux les laissent en fonctionnement.

Conséquences : endormissement retardé, horloge biologique dérégulée, vigilance accrue activée... altèrent la qualité et le temps de sommeil. **Pour mieux dormir, il faudrait éviter tout écran 2 heures avant le coucher.** Optez donc pour une autre activité !

Sédentarité et obésité

Passer beaucoup de temps devant les écrans **réduit le temps dédié à l'activité physique, augmente la quantité d'aliments consommés** et installe vos adolescents dans **une routine sédentaire**. Cette sédentarité est un risque majeur pour l'obésité et les maladies associées comme le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires.

LES ÉCRANS ? OUI, MAIS AVEC MODÉRATION

Une action de prévention proposée par



et conçue avec



En partenariat avec MCA, MCN, MCRN, MFCF et MGC

Douleurs musculosquelettiques

Les mauvaises postures souvent adoptées devant un écran peuvent entraîner **des douleurs au cou, au dos et aux épaules**.

Développement cognitif

Les adolescents surexposés aux écrans peuvent voir leur capacité d'attention, de concentration et **leurs performances scolaires fortement diminuer**.

Santé mentale

L'utilisation excessive des écrans et des réseaux sociaux génère souvent des **symptômes de dépression, d'anxiété et de stress**. Les adolescents peuvent être plus susceptibles de développer **des troubles de l'image corporelle et une faible estime de soi**. Les jeunes filles sont les plus affectées par cet impact.

À noter :

La santé mentale et la qualité de vie des adolescents sont réduites chez ceux qui utilisent un écran plus de **2 à 3 heures par jour**.

Bien-être

Les adultes qui passent plus de 2 heures par jour devant la télévision au cours de leur enfance sont les plus à risque **de troubles anxieux et de dépression** entre 18 et 38 ans. Troubles anxieux, insomnie, dépression, troubles du comportement, obésité, tabagisme, troubles de l'attention, chômage... sont quelques-unes des potentielles conséquences ultérieures d'une surexposition des jeunes aux écrans.

Sources :

Hoare et al. (2016), McAnally et al. (2019), Suchert et al. (2015)

Et si on profitait de la vie ?

Conseils pour une connexion équilibrée

Fixez des limites claires : **définissez des horaires précis pour l'utilisation des écrans**, notamment avant le coucher pour favoriser le sommeil, et respectez-les ensemble.

Faites **désactiver les notifications au maximum** en journée et faites **éteindre le portable la nuit**.

Sensibilisez votre adolescent à la sécurité en ligne : apprenez-lui à protéger ses informations personnelles et à reconnaître les dangers en ligne. Parlez ouvertement des avantages mais aussi des risques des écrans.

Encouragez les activités hors écrans : sport, lecture, activités créatives... **1 heure d'activité physique par jour est recommandée à l'adolescence**.

Créez des zones sans écrans dans la maison : lieu de vie commun ou au contraire chambre à coucher... Tout dépend de l'âge de l'adolescent et de sa capacité à respecter la consigne.

Utilisez les contrôles parentaux, outils de filtrage divers, pour protéger votre adolescent de contenus inappropriés.

Favorisez les interactions sociales : **encouragez les rencontres en face à face**, entre amis et en famille. Passez du temps de qualité sans écrans.

Soyez attentif aux **signes de dépendance** et aux comportements compulsifs.



Partagez autant que possible les temps d'écran et favorisez le dialogue sur ce que vous regardez ensemble : faites-en un **temps familial et collectif**.

Élaborez ensemble une « Charte des bonnes pratiques », affichée dans la pièce de votre choix.



Liens utiles :

<https://www.education.gouv.fr/bien-grandir-avec-les-ecrans-des-reperes-pour-chaque-age-451121>

www.jeprotegemonenfant.gouv.fr/ecrans

www.mangerbouger.fr

www.drogues.gouv.fr/les-ecrans-et-les-jeux-video

La CPR et ses mutuelles partenaires ont signé un accord-cadre pluriannuel visant à unir leurs forces pour mener des actions de prévention communes au sein du monde ferroviaire et au-delà. Leur objectif est de s'appuyer sur les compétences de chacune pour construire ensemble de nouveaux outils et pour renforcer encore l'impact de leurs actions de prévention au bénéfice de tous leurs assurés.

Montrez l'exemple en limitant votre propre temps d'écran