












# Utilisation abusive des écrans et d'Internet

## Symptôme d'une utilisation abusive

- \* Les écrans sont votre principal centre d'intérêt au **détriment** du reste (vie privée, vie sociale, loisirs, travail)
- \* Vous n'avez jamais assez d'écrans / Vous avez **toujours envie** d'être sur des écrans
- \* Vous avez un sentiment de **manque** ou de **malaise** lorsque vous vous "**déconnectez**"

## Les effets d'une utilisation abusive

- \* Mauvaises postures (affecte les muscles et tendons de la région lombaire, de la nuque, des épaules, des poignets et des mains.) 
- \* Déséquilibres alimentaires (saut de repas, grignotage) 
- \* Manque d'activité physique (augmente les risques cardio-vasculaires) 
- \* Troubles du sommeil (dérègle le rythme biologique, fatigue chronique ...) 
- \* Problèmes oculaires (causé par les lumières bleues) 
- \* Risque de désocialisation qui peut causer un état dépressif 
- \* Réduction de la capacité d'attention 
- \* Réduction de la patience 
- \* Surconsommation 
- \* Sensation de supériorité 
- \* Augmente la superficialité 

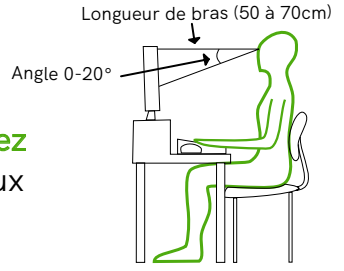
## Conseils

### Bien-être et clarté

- \* Utiliser un **bloqueur** de pub (uBlock Origin)
- \* **Désactiver** les notifications inutiles (celles qui ne vous concernent pas directement)
- \* Organiser votre écran d'accueil avec **seulement** les applications essentielles
- \* Ne pas charger le téléphone dans la **chambre**
- \* Trier vos abonnements pour garder rien que ceux qui vous **enrichissent** ou font **plaisir**
- \* Se mettre des **limites de temps** d'utilisation voir Forest, Flipd, Thrive, Rescuetime, les paramètres de votre téléphone (ios : temps d'écran & android : bien-être numérique), et les paramètres d'application (Facebook, Instagram, Snapchat)

**Ne pas s'"enfermer" dans les écrans**

### Santé

- \* Toutes les 20 mins **regardez au loin** et hydrater vos yeux en **clignant** des yeux
- \* Voir ci-dessus la **position idéale** au bureau 
- \* Pensez à vous **éloigner** des écrans au moins **1 heure** (idéalement 2h) avant le coucher
- \* Changer les couleurs de l'écrans :
  - +Mettre des **couleurs chaudes** en fin de journée pour "reposer vos yeux"
  - +Mettre votre écrans en **noir et blanc** pour moins utiliser votre téléphone voir F.lux + les paramètres de votre téléphone

**Ne pas délaissé certaines activités au profit des écrans**