

Combien de temps passons-nous sur les écrans dans une vie ?

Etude réalisée en 2021 sur 5 000 adultes

56 heures par semaine

▶ **20 heures pour le travail**

▶ **36 heures pour les loisirs**

Soit

122 jours dans l'année

27 ans au cours de sa vie

Ne pas jeter sur la voie publique

Besoin d'aide ?

Vous pouvez vous rapprocher du centre social le plus proche de chez vous pour faire remonter vos problématiques, son équipe pourra vous accueillir et vous guider.

Adultes et écrans

Guide pratique



4 conseils pour prévenir l'addiction aux écrans :

- **Essayez de cerner votre consommation** : il existe aujourd'hui des applications qui calculent le temps que vous passez sur votre téléphone, qui permettent de se rendre réellement compte de la place qu'il prend dans votre vie. *Prendre en compte également la télévision et l'ordinateur.*
- **Limitez les notifications** : désactivez toutes les notifications qui ne sont pas indispensables.
- **Établissez un couvre-feu** : pour vous, comme pour les plus jeunes, évitez les écrans 2 h avant le coucher vous garantit un sommeil de meilleure qualité.
- **Prenez du temps pour les activités physiques et en plein air** : le meilleur moyen de limiter les écrans

Bien sûr, supprimer les écrans de nos vies dans la société actuelle serait impossible, mais en adoptant de bons réflexes et en limitant l'exposition.

« Aujourd'hui, il y a 5 à 6 écrans par foyer. »

Télévision, tablette, ordinateur et smartphone font partis de notre quotidien.

Une addiction aux écrans ?

Nous sommes tous sollicités et surexposés par les différents médias et contenus. En effet, ce ne sont pas les écrans en eux-mêmes qui créent une addiction, mais bien les contenus qu'ils renferment. Qu'il s'agisse de programmes télévisuels, de vidéos sur internet, de réseaux sociaux, de jeux vidéo, ou d'applications mobiles, ce sont autant de possibilités de monopolisation d'attention, qui peuvent pousser à l'addiction.

7 conseils pour se protéger de la lumière bleue :

- Porter des lunettes anti-lumière bleue.
- Exposez-vous au minimum 1h par jour à la lumière naturelle.
- Diminuer la lumière de vos écrans ou choisir le mode nuit.
- Choisir pour votre logement des ampoules LED "blanc chaud".
- Limitez le temps passé sur les écrans.
- Faites des pauses régulières : idéalement une pause de 15min, toutes les 2h.
- 2h avant de dormir, éloignez-vous des sources de lumière bleue.

Une utilisation intensive des écrans fait perdre 1h30 de sommeil.