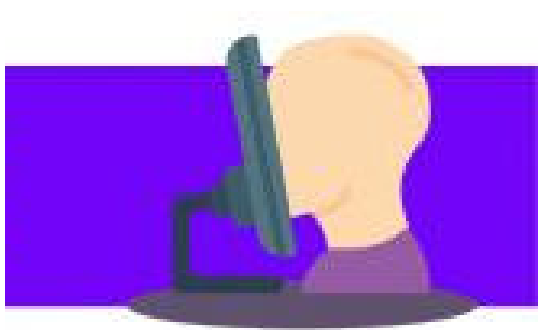


# Les écrans et la cyberconnectivité



**Sensibilisation 6 mars 2023**



# Etat des lieux en quelques chiffres

Smartphones, tablettes, ordinateurs, téléviseurs, consoles de jeu...

**En moyenne, les Français passeraient 20 heures par semaine sur les écrans dans le cadre de leur activité professionnelle, et 36 heures pendant leur temps libre**



## COMPRENDRE

Rester des heures durant devant la télévision, consulter son smartphone en permanence, passer des nuits entières à jouer aux jeux vidéo, ...

### Addiction

Comportement répétitif plus ou moins incoercible et nuisible à la santé (toxicomanie, alcoolisme, tabagisme, boulimie, anorexie).

*-Définition Larousse -*

**Les « addictions comportementales » (sans produit) affectent les mêmes circuits cérébraux que les addictions à l'alcool, au tabac ou aux drogues.**





Plusieurs signaux peuvent interpeller

---

- une perte de contrôle : l'appareil numérique n'est **plus synonyme de plaisir**, mais fait partie des habitudes dont on ne peut se passer ;
- la **sensation de vide**, de tristesse et de frustration, voire un **comportement agressif**, lorsqu'il n'est pas possible d'accéder à un écran ;
- le **manque d'intérêt pour d'autres activités** que celles passées sur écran ;
- le **repli sur soi**, l'absence d'intérêt pour son entourage et pour les relations sociales en général.

# Conséquences directes ?



**ANALYSER**

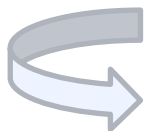
## Sur la santé physique



## Sur les relations sociales et psychologiques



Une dette de sommeil peut affecter votre quotidien.



**Baisse de vigilance**  
**Risque d'erreur et d'accident**

Exemples de **conséquences néfastes** : surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires, hypertension artérielle, troubles gastro-intestinaux, infections virales, dépression, maux de tête, baisse de motivation, difficultés d'apprentissage, problèmes professionnels, sans oublier la somnolence au volant.

**18 à 64 ans, la durée moyenne de sommeil se situe entre 7 et 9 heures par nuit**

**Un adulte passe près d'un tiers de sa vie à dormir.**

Le sommeil permet à l'organisme de récupérer sur le plan physique ou mental.

Il est indispensable pour de nombreuses fonctions biologiques telles que la mémoire, l'apprentissage, le métabolisme, l'immunité, ...



Temps de réaction multiplié par 2 et le risque de collision par 6.

Rédiger un SMS multiplie par 23 le risque d'accident.

Le conducteur décroche son téléphone dans les 2 premières sonneries donnant ainsi la priorité à la communication plutôt qu'à la conduite.

**Testez Vous!**



5 HEURES DE SOMMEIL  
OU MOINS LA VEILLE D'UN DÉPART  
**MULTIPLIE PAR 3**  
LE RISQUE D'ACCIDENT



**17 HEURES** DE VEILLE ACTIVE  
**= 0,5 G D'ALCOOL** PAR LITRE  
DE SANG.



Prendre la route avec un manque de sommeil, ou rester volontairement éveillé longtemps afin de parcourir plus de kilomètres, provoquent les mêmes effets négatifs sur les capacités du conducteur que la présence d'alcool dans le sang.

# Conséquences indirectes ?



**ANALYSER**

## Les écrans représentent une interface vers d'autres addictions

- Les écrans peuvent mener à une addiction à caractère financier, via les jeux d'argent en ligne, la spéculation sur les cryptomonnaies, ...
- Les sites Internet et applications sont également source de dépendance à la cyber-sexualité, ...
- Les médicaments, ...



# Des professionnels à votre écoute

## APST 41

Médecin du travail : VISITE OCCASIONNELLE



Conseillère en Nutrition  
[\*\*nutritionconseils@apst41.fr\*\*](mailto:nutritionconseils@apst41.fr)



## OPPELIA VRS

<http://www.vrs-centre-addictologie.fr/association-vrs.php>

6 rue de la Mare,  
41000 BLOIS  
Tél : 02 54 45 46 50

## ADDICTIONS France

<https://addictions-france.org/etablissements/csapa-de-blois/>

2, rue Sainte Anne  
41000 BLOIS  
Tél : 02 54 56 15 16



## Pour ne plus être seul(e) face à l'addiction



ÉVALUER UNE  
ADDICTION



TROUVER UNE AIDE  
PRÈS DE CHEZ MOI



ÉCHANGER SUR LE  
FORUM



ALCOOL



TABAC



CANNABIS



OPIACÉS



AUTRES  
DROGUES



MÉDICAMENTS



JEUX



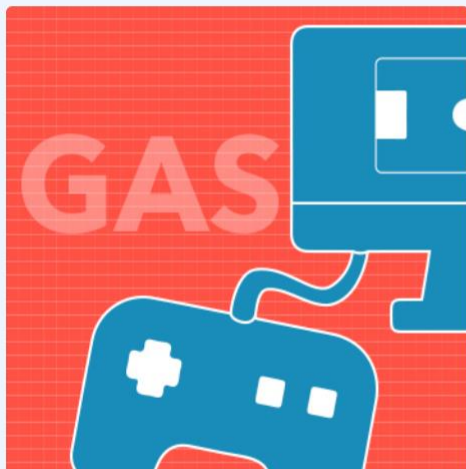
ÉCRANS



COMPOTEMENTS



## Addictions comportementales



### GAME ADDICTION SCALE

Mesurer la dépendance au jeu-vidéo.

DÉMARRER LE PARCOURS



### FACEBOOK

Mesurez votre addiction à Facebook

DÉMARRER LE PARCOURS



### INTERNET/ TEST IAT

Mesurez votre utilisation  
éventuellement excessive d'internet

DÉMARRER LE PARCOURS



**Merci pour votre  
attention**