

Gros plan sur la lumière bleue

Les conséquences d'une activité intense devant les écrans sont graves. Parmi celles identifiées par les médecins et les psychologues, il paraît important de s'attarder plus particulièrement sur les troubles du sommeil.

Quels sont les effets de la lumière bleue sur l'organisme ? La lumière bleue est essentielle à l'organisme puisque c'est elle qui agit sur notre horloge biologique. Les écrans des smartphones et des téléphones portables sont fabriqués avec des LED qui émettent une lumière bleue.

Or quand un adolescent regarde un écran le soir, son cerveau croit qu'il fait jour. Alors la sécrétion de l'hormone indispensable à l'endormissement, la mélatonine, n'est plus active. Il reste donc éveillé.

Pour maintenir l'équilibre de son horloge biologique il est impératif d'éteindre tous les écrans au moins 1 à 2 heures avant d'aller se coucher afin de permettre aux premiers signes de fatigue de se manifester normalement (picotement des yeux, étirement, paupières lourdes, bâillement).

En outre, la lumière bleue est néfaste pour la vision et peut provoquer maux de tête et troubles visuels. Il est possible qu'elle provoque un vieillissement précoce de l'œil qui abîme la rétine.

Quelques conseils

Apprenez à maîtriser votre temps d'écran :

- 1 passez plus de temps avec vos proches quand ils sont présents ;
- 2 utilisez un radio réveil pour vous réveiller le matin plutôt que le portable ;
- 3 bannissez les écrans de vos chambres au moment de vous coucher. Optez pour un panier collectif déposé dans le salon qui contiendra vos portables à charger ou pas pour la nuit ;
- 4 ne laissez pas les habitudes s'installer en évitant les « rituels de connexion » ;
- 5 désactiver toutes les notifications possibles (SMS, réseaux sociaux, actualités...) ;
- 6 évitez de vous promener partout chez vous avec votre portable : c'est un début pour réussir à s'en passer dans certaines situations (salle de bain, toilette, en cuisinant...) ;
- 7 réguler votre consommation d'écran en vous testant, en établissant des règles strictes pour tous les membres de votre famille car il en dépend de votre bien-être et de votre santé.

Que faire en cas d'usage excessif ?

- reconnaître son problème avec les écrans ;
- en parler autour de vous, avec vos familles et amis qui seront un soutien ;
- consulter un professionnel, un groupe d'entraide, une association ;
- réinvestissez le monde réel en limitant tout lien avec la technologie (sport, sortie culturelle...).

Un site Internet à consulter

<https://lebonusagedesecrans.fr>

Comment gérer l'usage des écrans de vos adolescents ?



Votre enfant appartient à la génération des « **Digital natives** », c'est-à-dire qu'il est né et a grandi avec Internet, les réseaux sociaux et toutes les technologies nouvelles associées. Leur usage quotidien peut modifier son comportement et peut également le mettre en difficulté, voire en danger.

Depuis une quinzaine d'année maintenant, nous sommes entrés dans une nouvelle ère, celle de « **l'hyperconnexion** » et du « **multi-équipement** ». Le temps consacré à l'usage des écrans est en augmentation constante. Télévision, ordinateur, téléphone mobile, tablette ou objet connectés, vous les utilisez plus ou moins pour certains et vos adolescents sans doute plus que vous.

Le rapport de confiance entre vous et lui, s'il est au rendez-vous, ne doit pas suffire à le croire hors de danger. Pour cela, vous devez avoir les bons réflexes quant à son usage quotidien des écrans.

Il est donc essentiel pour lui et pour vous de maîtriser ces appareils en en discutant avec lui et en instaurant des règles d'utilisation. Mieux protégé et parce que vous saurez montrer l'exemple, votre enfant adoptera les « bonnes pratiques ».

Ce guide a donc pour mission de vous informer sur ce phénomène du tout-écran qui prend de l'ampleur afin de vous accompagner dans vos missions de parents.

Origines d'un usage excessif des écrans

Les causes d'une utilisation abusive des écrans sont multiples :

- ❶ la recherche d'une échappatoire face au quotidien ennuyeux, routinier ;
- ❷ pour les joueurs de jeux vidéo c'est la recherche du dépassement de soi face à un complexe d'infériorité par exemple. Ainsi, l'adolescent est valorisé grâce à ses performances et à la reconnaissance des autres joueurs ;
- ❸ la recherche de nouveaux contacts surtout pour les personnes introverties, repliées sur elles-mêmes et qui souffrent de solitude dans la vie réelle ;
- ❹ il existe un profil type : les hommes âgés de moins de 30 ans seraient plus exposés aux risques d'une pratique excessive des écrans ;
- ❺ l'adolescent, plus vulnérable encore à cet âge, doit faire face à ses émotions et des pulsions qu'il maîtrise difficilement ;
- ❻ une pratique excessive ne va pas développer des comportements pathologiques mais contribuerait à aggraver une pathologie déjà existante. Ainsi, certains facteurs psychologiques ou troubles mentaux accentueraient l'usage des écrans comme :

la solitude, le manque d'estime de soi, la timidité ou l'inhibition sociale, les troubles de l'humeur, les troubles obsessionnels du comportement (TOC), la phobie sociale.

Conséquences d'une hyperconsommation des écrans

Quelques chiffres : temps passé sur Internet par semaine (enquête IPSOS *Junior Connect'* 2017) :

4 h 47 pour les 1-6 ans
6 h 10 pour les 7-12 ans
15 h 10 pour les 13-19 ans

Les conséquences d'une surconsommation d'écran sont bien réelles :

- ❶ **baisse des capacités d'attention et de compréhension** ;
- ❷ **problème de développement du cerveau et de l'apprentissage des connaissances fondamentales** : langage tardif, autonomie ralentie, performances scolaires limitées ;
- ❸ **problème de bien-être et d'équilibre** : anxiété, déprime, problèmes émotionnels, estime de soi ;
- ❹ **problème de comportement** : agressivité, impulsivité, passivité pour les petits ;
- ❺ **problème de santé** : obésité, grignotage, mauvaises postures, manque d'activité physique, troubles du sommeil, fatigue visuelle, développement d'une sédentarité, manque de sommeil ;
- ❻ **problème relationnel** : repli sur soi, refuge dans un monde virtuel, désintéressement de tout ce qui n'est pas en lien avec les écrans, désinvestissement de la relation avec ses proches (famille et amis).