

À TOI DE JOUER



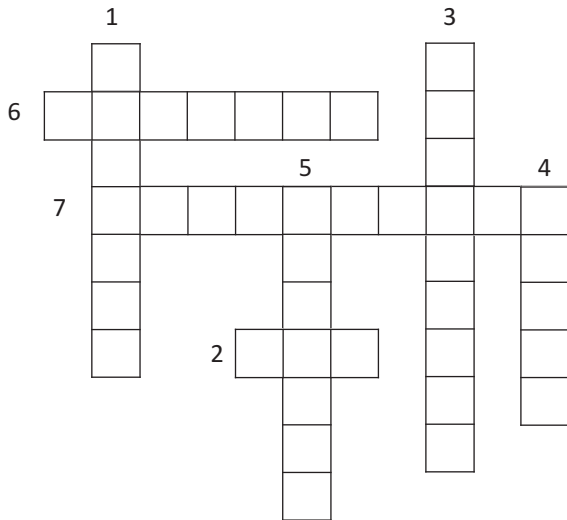
VRAI OU FAUX

1. Pour être en forme quand on a entre 8 et 10 ans il faut dormir environ 11 heures.
2. Les nouvelles technologies rendent les enfants plus créatifs.
3. La télévision a été remplacée par les tablettes et les smartphones.
4. La lumière bleue émise par les écrans nuit au sommeil.

Réponses = 1). VRAI : le sommeil permet de mémoriser les choses que tu as apprises dans la journée et te fait grandir. - 2). FAUX : les enfants consomment plus qu'ils ne produisent. Il faut alterner les activités pour varier les stimulations et encourager la création. - 3). FAUX : la télévision reste le média préféré des enfants, mais les autres écrans se sont ajoutés. - 4). VRAI : la lumière émise par les écrans comme celle des smartphones a un impact négatif sur l'hormone du sommeil. Une exposition à la lumière bleue des écrans envoie de mauvais signaux au cerveau qui a l'impression d'assister au lever du jour.

MOTS CROISÉS :

1. État d'une personne qui dort
2. Faculté de voir, de percevoir la lumière
3. Forte dépendance à quelque chose entraînant une conduite compulsive
4. Surface sur laquelle se reproduit l'image d'un objet
5. Perte de la lucidité ; état anormal et pénible d'agitation, d'angoisse
6. Substance chimique qui exerce une action spécifique sur le fonctionnement d'un organe
7. Nom de l'hormone du sommeil



Réponses des mots croisés : 1. sommeil, 2. vue, 3. addiction, 4. écran, 5. trouble, 6. hormone, 7. mélatonine.

Réalisation et Impression : Ville de Guyancourt - Illustrations : Freepik

Spécial santé

LE P'TIT MAG

du CME

LE CHRONO DES ÉCRANS, C'EST PARTI !



1200

c'est le nombre d'heures que les jeunes Français passent devant les écrans par an*, c'est-à-dire 3 h 30 par jour.

(source : Le guide addictions SOS addictions et Axa).



LES ÉCRANS, LE TEMPS ET NOUS

De nos jours, les écrans font partie de notre vie quotidienne. Pour l'école, les loisirs, communiquer avec nos proches, ils deviennent indispensables. Par le terme d'écran, on entend tous les écrans, à savoir : tablette, smartphone, ordinateur, console de jeux et télévision.

Enfants et jeunes, nous passons de plus en plus de temps sur les écrans. Ces appareils, s'ils sont utilisés de manière modérée, peuvent être géniaux mais ils ne sont pas sans risque pour la santé.

À travers ce projet, nous avons non seulement voulu vous alerter sur le temps que vous passez devant les écrans, mais aussi sur les risques liés à une utilisation excessive. Pour ce faire, nous avons créé le Chrono des écrans qui vous aidera à prendre conscience du temps que vous passez devant les écrans et ainsi à le réguler.



LA MÉLATONINE,
C'EST L'HORMONE
DU SOMMEIL,
ELLE EST SÉCRÉTÉE
DANS L'OBSCURITÉ.

LES ÉCRANS ET LE SOMMEIL

Le sommeil se forme avec les dernières images perçues. Il sera de moins bonne qualité si tu passes du temps devant un écran avant de dormir car l'image animée n'est pas une activité calmante pour ton cerveau. De plus, les écrans diffusent une lumière bleue qui inhibe la mélatonine*. Cette lumière peut provoquer un dérèglement de ton système de sommeil (horloge biologique) et engendrer des troubles de l'humeur et du sommeil, une augmentation du temps d'endormissement et une prise de poids. Il est préconisé d'éteindre les écrans **au moins 1 h 30 avant l'heure du coucher.**



LES ÉCRANS ET LE TEMPS

Une bonne utilisation des écrans reste une utilisation de courte durée : **maximum 30 mn par session.** Pour cela, aide-toi du Chrono des écrans que nous avons créé pour que tu puisses gérer ton temps journalier. À chaque nouvelle utilisation, détermine dès le départ le temps de ta session. N'oublie pas, à ton âge, pas plus de **2 heures par jour!** Derrière un écran, tu as tendance à t'isoler, moins bouger et être passif. De plus, tu ne prends plus le temps de jouer, de lire, de discuter avec les copains et copines, tu en oublies de pratiquer une activité sportive, stimulante et d'être actif. C'est dommage, parce que ces activités contribuent à avoir une bonne hygiène de vie, pour bien grandir.

Et si tu te déconnectais pour te reconnecter à ce qui est important ? **Pense à prendre du recul, le plus tôt possible, vis-à-vis de l'utilisation des écrans et du monde virtuel.** Tes parents ainsi que les autres adultes (animateurs, enseignants) sont là pour t'accompagner et t'aider.

QUELQUES INFORMATIONS ET CONSEILS POUR TA SANTÉ

Tu es de plus en plus confronté aux écrans sur lesquels tu passes davantage de temps. Dès le plus jeune âge, il faut donc prendre de bonnes habitudes. Voici quelques conseils qui te permettront de t'approprier les écrans sans en devenir dépendants et ainsi préserver ta santé.



LES ÉCRANS ET LA VUE

Les écrans ne provoquent pas de troubles visuels. C'est leur usage excessif qui affecte la vue et peut entraîner **une fatigue des yeux (picotements, rougeurs, sécheresse oculaire), des maux de tête ou une altération de la vision.**

Ces manifestations sont directement liées aux conditions d'utilisation, c'est-à-dire **l'éclairage de la pièce, la posture et la durée d'usage.** Nous te conseillons d'adapter la luminosité de ton écran à celle de ton environnement, de **faire des pauses** régulièrement et de passer au moins 40 mn par jour en extérieur. En effet, la lumière naturelle diminue le risque de myopie précoce.

