

TEMPS D'ÉCRAN

En savoir plus sur l'impact des écrans



Un temps d'écran excessif peut avoir des conséquences sérieuses sur le bien-être des adolescents. Voici une liste de signes qui doivent vous alerter :

Impact physique

- Troubles de la vue
- Troubles du sommeil
- Obésité
- Retard moteur

Impact cognitif

- Difficultés d'apprentissage
- Problèmes d'attention et de concentration
- Troubles du langage

Impact social et psychologique

- Anxiété et isolement
- Addiction aux écrans
- Troubles du comportement
- Dépression liée à la comparaison sociale

Le but n'est pas de diaboliser les écrans, mais de trouver un équilibre sain. Ils offrent aussi des opportunités d'apprentissage, de socialisation et de divertissement.

