



# 503679 - A.S. MERCY LE BAS

## Addiction au téléphone

### ACTION

**Nom de l'action**

Addiction au téléphone

**Date de l'action**

19/03/2025

**Public cible**

U10-U13

**Nombre de participants**

18

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

J'ai pu réaliser plusieurs questionnaires avec certaines catégories dont les u13, sur le thème du téléphone. Un thème de plus en plus fréquent chez les plus jeunes et qui commence à créer des addictions de plus en plus tôt. En début d'entraînement un questionnaire écrit avec un diaporama sur l'addiction a été projeté. On a pu en ressortir une évidence : le téléphone prend de plus en plus de place chez les jeunes.

**Commentaire**

Action réalisée par un volontaire (Mathis Florimond)

**Photo(s)**

**Question 8**  
Si oui, quels sont-ils ?

fatigue       dépression       cancer       autre .....

**Question 9**  
Si vous êtes amateur de réseaux sociaux, savez-vous limiter vos paroles ainsi que vos informations personnelles?

Oui  
 Non

**Question 10**  
Êtes-vous souvent puni pour avoir usés trop souvent votre téléphone ?

Oui  
 Non

**Question 5**

Combien de temps pensez-vous l'utiliser par jour ?

- 1 heure
- 2 heures
- + 3 heures

**Question 6**

Pourriez-vous passer plus d'une journée sans votre téléphone ?

- Oui
- Non

**Question 7**

Connaissez-vous les risques que comporte l'utilisation du téléphone à longue durée ?

- Oui
- Non

Anticiper les addictions possibles chez les jeunes

**Question 1**

Êtes-vous ?

- Un homme
- Une femme

**Question 2**

Quel âge avez-vous ?

- 10-15 ans
- 15-20 ans
- 20-40 ans

**Question 3**

Avez-vous un téléphone portable?

- Oui
- Non

**Question 4**

Il vous sert pour :

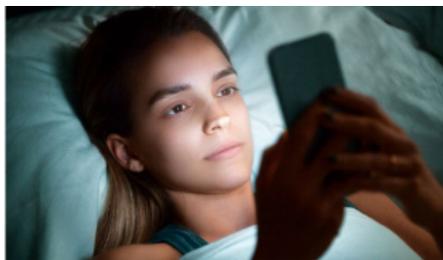
- L'utilisation des réseaux sociaux
- L'école
- Envoyer des SMS régulièrement
- Autre réponse .....



## Quels sont les effets du téléphone portable sur les yeux ?

Une **surexposition aux écrans** peut affecter la santé de l'œil : elle peut provoquer des maux de tête, de la **fatigue oculaire**, des démangeaisons, une sécheresse oculaire et parfois une vision trouble.

Mais parfois, les conséquences peuvent être **plus graves**. Un usage excessif des téléphones mobiles et des écrans en général **impacte le cristallin de l'œil** et favorise la **myopie**.



## Quels sont les effets du téléphone portable sur le sommeil ?

- Un des effets du téléphone portable qui a été démontré à plusieurs reprises est la conséquence néfaste de la lumière bleue sur le sommeil. On le sait, la **lumière bleue** de nos écrans est **mauvaise pour notre santé**, tant par ses effets directs sur l'œil que ses effets indirects, notamment sur le sommeil.
- Notre horloge biologique étant basée sur la lumière, l'exposition aux écrans le soir peut provoquer **des insomnies** ou des **difficultés à l'endormissement**. Regarder cette lumière claire la nuit **empêche en effet le cerveau de produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil**. Non seulement vous aurez des difficultés à vous endormir mais, de surcroît, votre sommeil ne sera pas réparateur.
- Pour vous assurer de bien dormir, **éteignez les appareils électroniques environ une heure et demie avant d'aller vous coucher**. Gardez si possible votre portable en dehors de la chambre à coucher, ou sinon, mettez-le en mode avion !



## Comment limiter les dangers physiques et psychologiques du portable

Outre les conséquences physiques et physiologiques « le principal risque lié à l'usage excessif des écrans étant de se couper du monde réel, le principal moyen de le prévenir est donc de **trouver le juste équilibre entre les temps de connexion et de déconnexion** », indique le site de la campagne d'information nationale sur le bon usage des écrans

**Voici quelques gestes à adopter :**

- Désactiver les notifications ;
- Ruser pour oublier votre téléphone (mode silencieux, laissez-le dans votre sac quand vous rentrez chez vous...) ;
- Apprendre à mesurer et contrôler le temps passé chaque jour sur votre téléphone : limitez les temps de connexion qui ne sont pas indispensables et fixez-vous des objectifs réalistes dans la journée ;
- Programmer des moments sans téléphone dans la journée ;
- Opter pour un réveil traditionnel, et sortir votre téléphone de votre chambre durant la nuit ;
- Passer votre écran en noir et blanc : vous serez moins tenté de le regarder ;
- Tester pendant quelques jours le *digital detox* (journée sans téléphone)



## Quels sont les effets du téléphone portable sur le cerveau ?

- Pour l'instant, ce lien de causalité entre l'exposition aux ondes et les effets sur la santé n'a pas été prouvé clairement, indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).
- « Certaines publications évoquent néanmoins une **possible augmentation du risque de tumeur cérébrale, sur le long terme**, pour les **utilisateurs intensifs de téléphones mobiles**, raison pour laquelle le CIRC (Centre international de recherche sur le cancer) a [classé les radiofréquences comme « cancérogène possible »](#), rapporte l'Agence (source 2).

### • Les réseaux sociaux augmenteraient le risque de dépression

Grâce au smartphone, nous pouvons désormais rester connecté.e partout et tout le temps. Un de nos passe-temps favoris, c'est de communiquer sur les réseaux sociaux. Pourtant, ces derniers ont un impact sur la santé mentale. Des études lient l'**utilisation fréquente des réseaux sociaux** à l'**anxiété**, à la **dépression** voire aux **troubles alimentaires**.



## Comment limiter l'exposition aux ondes du téléphone portable ?

- Utiliser le kit main libres ou le haut-parleur ;
- Éviter les conversations trop longues ;
- Éviter de maintenir votre téléphone à l'oreille dans les transports ;
- Privilégier les zones de bonnes réceptions
- Choisir un téléphone mobile ayant un **DAS faible**

Le DAS correspond à la **mesure des ondes** émises par des appareils électromagnétiques susceptibles d'être absorbées par le corps humain