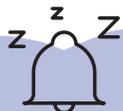


# LE SAVIEZ-VOUS ?



Un sommeil suffisant et de qualité, loin des sollicitations des écrans, est un des piliers d'une bonne santé, améliore les capacités d'apprentissage, de la mémoire, réduit le stress et a des effets positifs sur l'humeur.



La lecture de livres « papier », en plus du plaisir que cela peut procurer, représente de nombreux bénéfices pour la santé, pour le développement de la réflexion, du langage et pour la vivacité de la pensée.

itopie

libre, éthique, durable, locale & citoyenne

Une transition numérique vertueuse et éthique !

- La transition, ça prend du temps.
- Il ne faut pas brûler les étapes.
- C'est très enrichissant et la démarche a du sens.

Venez vous faire aider chez itopie !  
[itopie.ch](http://itopie.ch)  
CC BY-SA itopie informatique



Sources et infos sur [itopie.ch/brochures](http://itopie.ch/brochures)

SUBVENTIONNÉ PAR LA VILLE DE GENÈVE



Les adultes passent en moyenne environ 5h par jour devant un écran pour leurs loisirs, et plus de 7h pour 40% d'entre eux. Cette **sédentarité** entraîne une augmentation des **risques de maladies cardio-vasculaires**.



Le numérique n'apporte pas de plus-value à l'enfant alors que les dangers induits sont graves, avec des conséquences sur son **développement cognitif** et sur son **acuité visuelle**.

## PRENDRE DE BONNES HABITUDES POUR LA SANTÉ DES JEUNES

Je protège les plus jeunes et donne l'exemple quand je suis en leur présence.

### LES AVANTAGES

- Je protège les enfants et les prépare pour leur avenir.
- Je prends conscience de mes propres usages du numérique.
- J'adopte moi-même des comportements plus sains.

### COMMENT FAIRE ?

- 1 J'interdis les écrans aux enfants de moins de 3 ans.
- 2 J'évite l'usage d'écrans aux enfants avant l'âge de 6 ans ou je propose un usage limité, avec des contenus de qualité éducative et accompagné-e d'un-e adulte.
- 3 Je modère et je surveille l'exposition aux écrans des enfants de plus de 6 ans.
- 4 En cas de besoin, je peux donner un téléphone à un enfant à partir de 11 ans (un téléphone avec des touches et sans internet).
- 5 Je peux autoriser l'accès aux réseaux sociaux aux jeunes seulement à partir de 15 ans et uniquement des réseaux sociaux éthiques.
- 6 J'évite d'être absorbé-e par mon smartphone en présence d'enfants.
- 7 Je propose régulièrement à mes enfants des activités alternatives au numérique qui leur plaisent, qu'elles soient créatrices, imaginatives ou en plein air.

## Comment démarrer ma transition numérique éthique ?



# SANTÉ

# ÉQUILIBRE

## PRENDRE DE BONNES HABITUDES POUR MA SANTÉ

Je réduis mon exposition aux écrans en favorisant une utilisation mesurée des outils numériques.

### LES AVANTAGES

Je gagne du temps pour des activités plus concrètes, sociales et conviviales (lire des livres, faire des balades, voir des ami·es), ce qui contribue à une meilleure santé physique et mentale.

Moins d'exposition aux écrans me permet d'améliorer la qualité de mon sommeil et de préserver ma vue.

J'améliore mon ancrage dans le monde réel, je cultive mes compétences intellectuelles et je développe mon empathie avec les autres et le vivant.

### COMMENT FAIRE ?

- Je reviens à la base de mes besoins réels du numérique en réduisant mes usages superflus.
- Je réserve des moments dans la semaine que je dédie à des activités sans téléphone et sans numérique.
- Je conserve des activités numériques nécessaires ou dans lesquelles je prends du plaisir, pour me former ou développer des compétences.
- J'évite l'usage des écrans le soir avant de me coucher pour préserver la qualité de mon sommeil.
- Je définis des plages horaires limitées durant lesquelles j'utilise les réseaux sociaux.
- Je réduis ma présence sur les réseaux sociaux et sors des groupes auxquels je ne participe pas.
- J'active seulement les notifications essentielles.
- Je prends conscience des incitations insidieuses à rester connecté·e toujours plus longtemps (défilement infini, suggestions ciblées, vidéos avec démarrage automatique, la peur de manquer une information, jeux qui valorisent le temps de connexion, etc.).
- Je cultive ma réflexion et mes compétences intellectuelles en réduisant mon usage de l'intelligence artificielle générative.

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Le **défilement infini** (ou *doomscrolling*) ne touche pas que les jeunes mais affecte tous les usagers et usagères de smartphones et de réseaux sociaux. Il participe à la captation de l'attention et crée une dépendance.



Un peu plus de 40 % de la population suisse présente des signes évidents de **dépendance au smartphone**, parfois prononcés.



Des analyses scientifiques montrent que l'usage des réseaux sociaux tend à réduire l'**estime de soi** et affecte la **santé mentale**.