

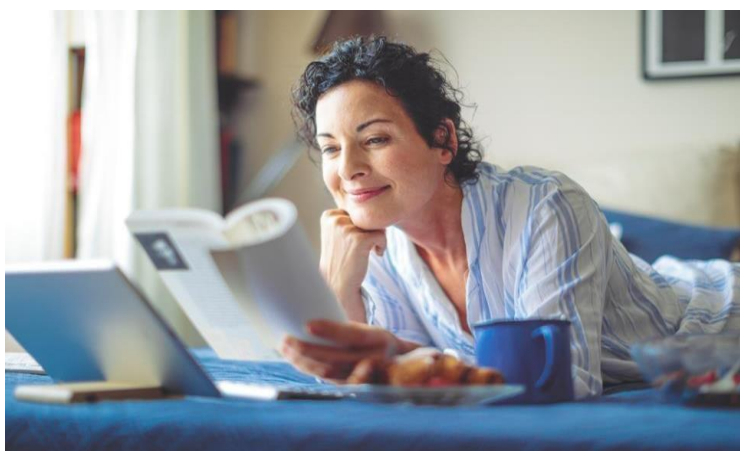
Santé et écrans : trouver l'équilibre pour mieux vivre son logement



Arnaud Boyer
Directeur prévention,
éducation et promotion
de la santé.

Alors que l'évolution numérique des trente dernières années a bousculé nos façons de travailler et de communiquer, nos loisirs, notre quotidien, il est impossible de l'ignorer comme élément structurant de notre santé, comme un risque addictif ou une opportunité d'accompagnement vers une meilleure santé.

Comment les écrans sont-ils entrés dans nos vies ? Avec quelles conséquences négatives et positives ? Comment vivre avec les écrans au quotidien, au travail comme dans nos logements où le numérique sort souvent de l'espace qui lui était dédié pour envahir l'ensemble des lieux de vie ? Ce numéro de Mon Info santé présente la situation actuelle et vous offre des conseils pour vivre tous les âges de la vie, avec les écrans, en prenant soin de sa santé. Outils tout autant que vecteurs de risque, notre relation au numérique mérite un inventaire tout en nuances. "Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison" écrivait Paracelse il y a 500 ans. Ce numéro nous permet de rajouter : « et l'usage » !



Le Groupe VYV, premier acteur de santé et de protection sociale en France, et le Groupe Arcade, acteur du logement social, ont créé le Groupe Arcade-VYV, portés par une conviction commune : logement et santé sont indissociables. L'association de leur expertise a abouti à la création d'un modèle unique et innovant d'habitat labellisé **Mon logement santé** dans ses résidences neuves. C'est aussi dans ce cadre qu'une information « prévention santé », publiée par le Groupe VYV, est mise à disposition pour accompagner tous les habitants dans une expérience de vie plus qualitative, favorisant un environnement promoteur de santé et de bien-être.



À LA UNE

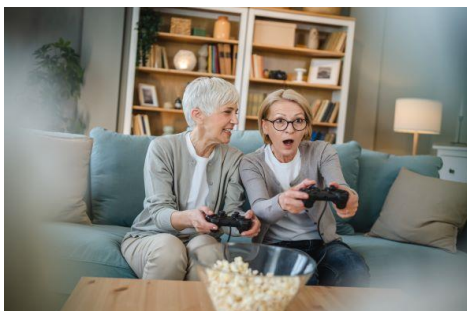
Les écrans : amis ou ennemis ?

Nous sommes de plus en plus équipés en écrans et de plus en plus hyperconnectés. D'après l'enquête de l'ARCOM au 1^{er} semestre 2023, un foyer possède en moyenne 5,7 écrans, principalement des téléviseurs (93,4 % des foyers), des ordinateurs (85,4 %) et des smartphones (73,6 %, en hausse). Les tablettes, en léger recul, équipent 48,2 % des ménages. Cette multiplication des écrans s'accompagne d'une hausse du temps passé en ligne. Une enquête Médiamétrie de janvier 2024 révèle que les Français passent 4h37 par jour devant un écran, soit 8 minutes de plus qu'en 2018. La télévision, le smartphone et l'ordinateur dominent, illustrant une hyperconnexion croissante et une transformation des usages numériques au quotidien.

Quelles conséquences à l'hyperconnexion ?

Si les écrans nous permettent de nous connecter au monde et facilitent bon nombre de tâches, ils peuvent aussi isoler en favorisant le repli sur soi et le désintérêt pour la vie réelle. Les hyperconnectés privilégient le virtuel aux relations physiques, mettant en péril leurs liens sociaux. Cette forte consommation du virtuel peut entraîner désocialisation, risques dépressifs et échec scolaire ou professionnel. Un usage excessif des écrans peut avoir de graves conséquences sur la santé. Il favorise les troubles musculo-squelettiques (TMS) en raison de mauvaises postures prolongées et

de la durée d'immobilité du corps. Il impacte aussi le poids et le métabolisme : la sédentarité et l'exposition à la lumière artificielle la nuit augmentent les risques d'obésité et de maladies cardiovasculaires. Enfin, le manque d'activité physique et les troubles du sommeil, aggravés par la lumière bleue émise par les écrans, entraînent fatigue chronique, maux de tête et fatigue visuelle.



Reprendre la main sur ses pratiques

Apprendre à gérer son temps d'écran permet de préserver son bien-être et ses relations. Il est notamment recommandé de se fixer des objectifs réalistes : limiter les connexions excessives, utiliser une alarme pour prendre conscience du temps passé, et réduire progressivement sa consommation numérique. Déconnectez-vous une heure avant le coucher et bannissez les écrans de votre chambre pour un meilleur sommeil. Brisez les habitudes, changez l'emplacement de l'ordinateur et variez les moments de connexion. Enfin, privilégiez les activités hors écrans : retrouvez le plaisir du sport, des échanges en famille et entre amis pour un

meilleur équilibre entre le digital et la vie réelle.

Les écrans n'ont pas fini de nous accompagner

À côté des écrans « habituels », l'Internet des objets (IoT), avec ses montres, réveils et bracelets connectés, façonne, lui aussi, nos habitudes en mesurant notre activité, notre sommeil et même notre santé. Si ces outils offrent un suivi utile, ils peuvent aussi créer un conditionnement mental excessif, générant stress et obsession du contrôle, au détriment parfois de notre bien-être mental et physique.

Une attention toute particulière doit être apportée aux enfants. Leur développement cérébral passe par des périodes critiques où les stimuli sensoriels sont essentiels. Une exposition excessive aux écrans peut limiter leur champ visuel et perturber la maturation du cerveau. Il est donc crucial de leur faire lever la tête régulièrement pour élargir leur perception. De plus, certains jeux vidéo peuvent entraver le développement de l'empathie, influençant négativement leur rapport aux autres et leur construction émotionnelle.

Pour en savoir plus sur vos pratiques :
Addict Aide, partenariat avec le Groupe VYV :
<https://www.addictaide.fr/ecrans/>
dont tests permettant de mesurer sa dépendance aux écrans :
<https://www.addictaide.fr/ecrans/les-parcours-d-evaluation/>



Conseil santé

Les seniors à l'ère numérique

Les seniors rattrapent rapidement leur retard numérique : selon une étude de l'IPSOS réalisée en 2016 dans le cadre de « L'observatoire des 55-75 ans », 80 % des 55-64 ans surfent sur Internet, 94 % possèdent un ordinateur et 60 % un smartphone.

Les écrans leur apportent information, lien social et divertissement, mais l'hyperconnexion entraîne en parallèle une sédentarité accrue, mettant leur santé en danger.

Selon l'OMS, le manque d'activité physique est le quatrième facteur de risque de mortalité dans le monde. Il double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'ostéoporose, et augmente significativement les troubles anxieux et dépressifs. Une forte consommation de télévision accentue ce phénomène : une étude menée en 2017 par l'université George Washington (USA)



indique que les seniors regardant plus de 5 heures de TV par jour ont 65 % de risque en plus de souffrir d'invalidité.

Pour préserver son autonomie, il est essentiel de limiter le temps devant les écrans, d'être actif plusieurs heures au quotidien (marche, bricolage, jardinage) et d'adopter des pauses actives devant la télévision :

se lever, s'étirer ou pratiquer des exercices légers durant les coupures publicitaires par exemple.

Une activité physique régulière améliore le fonctionnement cardiaque, cérébral et musculaire, réduisant ainsi les risques liés à la sédentarité et favorisant un vieillissement en meilleure santé.



Conseil santé

Les jeunes et les écrans : jouer la carte de la pédagogie

Les jeunes accros aux écrans ? Selon une étude de l'Institut Statista datée de 2022, ils passent en moyenne plus de 5 heures par jour devant un écran, avec des différences.

Les écrans ne sont pas, en soi, un problème : ils offrent en effet de réelles opportunités éducatives et sociales, mais pour autant, leur utilisation comporte des risques majeurs.

L'hyperconnexion expose les jeunes à divers dangers numériques : cyberharcèlement, escroqueries, quête de validation via les réseaux sociaux et désinformation,

notamment sur les thématiques liées à la santé, qui peut conduire à des troubles du comportement alimentaire ou à l'usage de produits dangereux.



L'usage excessif des jeux vidéo, en particulier les jeux en ligne massivement multi-joueurs, peut entraîner isolement et mal-être, même si certains jeux améliorent les compétences cognitives.

Les conséquences sur la santé sont nombreuses : troubles alimentaires liés à une alimentation déséquilibrée, perturbation du sommeil (83 % des jeunes utilisent

un écran avant de dormir), risques cardiaques, impact psychologique avec une augmentation des signes de dépression, et fatigue visuelle croissante.

Face à ces défis, l'enjeu n'est pas de supprimer les écrans, mais de guider les jeunes vers un usage équilibré et raisonnable, en limitant leur exposition nocturne et en favorisant des pauses régulières.

Les recommandations de la commission de travail sur les écrans - avril 2024

- pas d'exposition aux écrans pour les enfants de moins de trois ans,
- un usage déconseillé jusqu'à six ans, ou limité, occasionnel, en privilégiant les contenus éducatifs avec un adulte,
- une exposition modérée et contrôlée à partir de six ans,
- pas de téléphone portable avant onze ans,
- pas de téléphone portable avec internet avant treize ans,
- pas d'accès aux réseaux sociaux avant quinze ans,
- un accès uniquement aux réseaux sociaux « éthiques » après quinze ans.



ACTU SANTÉ

Bien dans son corps, bien dans sa tête

Nous passons de plus en plus de temps assis devant un écran : travail sur ordinateur, séries en streaming, réseaux sociaux... Résultat ? Fatigue, manque d'énergie, stress et troubles du sommeil s'installent progressivement. Pourtant, il existe un remède simple et efficace : bouger ! La sédentarité, aggravée par nos écrans, réduit notre dynamisme physique et affecte notre bien-être mental.

Heureusement, intégrer du mouvement à votre journée peut inverser la tendance. 30 minutes d'activité physique modérée par jour, en une ou plusieurs fois, suffisent pour relancer la machine : marcher en téléphonant, monter les escaliers, danser sur sa musique préférée... L'important, c'est de rompre les longues périodes d'inactivité.

Un vrai booster pour l'esprit !

Chaque fois que vous bougez, votre corps libère des endorphines, ces hormones du bien-être qui apaisent le stress et boostent l'humeur.



Contrairement aux écrans qui fatiguent l'attention, l'activité physique stimule la concentration, améliore la mémoire et favorise un sommeil réparateur. Moins d'anxiété, plus d'énergie et une meilleure confiance en soi : un antidote contre les méfaits de la sédentarité.

Des solutions simples à adopter

Remplacez certaines habitudes : une balade après le travail plutôt qu'un scroll infini sur les réseaux sociaux, un moment de stretching

entre deux réunions, du vélo plutôt que la voiture pour les petits trajets. Et si vous le pouvez, bougez en extérieur ! La nature et la lumière du jour renforcent les effets positifs.

Et si vraiment, vous ne pouvez pas vous passer d'un écran, utilisez-le pour faire du sport ! Il existe nombre d'applications ou de programmes qui se proposent de vous accompagner dans la pratique d'une activité physique. Pourquoi s'en priver ?



Le saviez-vous ?



Les écrans permettent de maintenir le lien entre générations !

Les enfants grandissent entourés d'écrans, et leur usage peut nuire au développement cérébral et social et à la santé en général. Pourtant, les écrans peuvent aussi devenir des outils de lien intergénérationnel : parler à sa mamie éloignée, cultiver des relations familiales, entretenir des réseaux d'amitié... Les écrans nous sont utiles, à condition de fixer des limites adaptées.

La règle des 3-6-9-12 reste essentielle : pas d'écran avant 3 ans, pas de console avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans et

jamais sans supervision avant 12 ans. Ces limites protègent les enfants, tout en encourageant des moments d'échange familial. Par exemple, jouer ensemble à des jeux vidéo adaptés ou partager des photos en ligne peut rapprocher les générations. Privilégiez des activités en famille, comme regarder un film ou découvrir des vidéos éducatives ensemble. Accompagner les enfants permet aussi de les sensibiliser aux risques d'Internet et d'encourager un usage positif. Enfin, hors écran, favorisez des moments d'échange réel : repas partagés, discussions ou jeux traditionnels, essentiels pour renforcer le lien entre jeunes et aînés.

BRÈVES SANTÉ

Des dispositifs d'écoute santé

Le Groupe Arcade VYV propose Écoute Santé, un service d'accompagnement gratuit disponible 24h/24 et 7j/7 à l'attention des habitants. Ce dispositif offre une prise en charge immédiate et confidentielle par téléphone ou internet pour les aider à surmonter leurs difficultés quotidiennes. Des professionnels spécialisés apportent des réponses adaptées aux besoins juridiques, médicaux, sociaux et psychologiques (jusqu'à 5 séances par an). Un accompagnement social et budgétaire est également proposé pour aider à mieux gérer les dépenses. Enfin, des appels de convivialité et de l'intermédiation permettent de lutter contre l'isolement, favorisent le lien social et renforcent le bien-être des habitants.

La nature : remède à ne pas sous-estimer

De nombreuses études scientifiques démontrent les bienfaits du contact avec la nature sur la santé mentale. Par exemple, une étude danoise menée sur près d'un million de personnes a révélé que les enfants ayant grandi dans des environnements riches en espaces verts présentaient un risque réduit de 55 % de développer des troubles psychiatriques à l'âge adulte.

De plus, des recherches de l'Observatoire Québécois de la prévention indiquent que des promenades régulières en milieu naturel peuvent diminuer les niveaux de cortisol, l'hormone du stress, et améliorer l'humeur. Ces données soulignent l'importance d'intégrer des interactions régulières avec la nature pour favoriser le bien-être psychologique et prévenir les troubles mentaux.



BONNE PRATIQUE

Écrans et lien social : un équilibre à trouver

Les relations sociales sont essentielles à notre bien-être et si les écrans sont souvent accusés d'isoler, ils peuvent aussi renforcer nos liens. Tout dépend de l'usage que l'on en fait.

Un outil pour rester connecté

Pour les personnes éloignées géographiquement, les écrans sont un atout majeur. Les appels en visio permettent aux familles séparées de partager des moments de vie, tandis que les réseaux sociaux maintiennent le lien entre amis malgré la distance. Dans le cadre professionnel, les échanges instantanés et les réunions virtuelles évitent l'isolement du télétravail.

Un risque d'isolement

À l'inverse, l'excès d'écrans peut nuire aux relations. Scroller sur son téléphone pendant un repas empêche de profiter pleinement des échanges. Chez les jeunes, les heures passées en ligne remplacent parfois les interactions en face à face, entraînant un sentiment de solitude.



Les algorithmes, en nous enfermant dans des bulles d'information, limitent aussi la diversité des échanges. En sélectionnant les sujets qui nous intéressent le plus, ils créent un cercle de plus en plus réduit laissant peu de place à la diversité de sujets ou d'opinions et contribuant à une forme d'enfermement sur soi-même.

L'important, c'est le lien

Les écrans sont un formidable outil à condition qu'ils servent à nourrir les relations et non à les remplacer. Passer du virtuel au réel, privilégier les conversations sincères et fixer des moments sans écran sont des clés pour un équilibre bénéfique à la santé physique, mentale et sociale.



BIEN CHEZ MOI, BIEN DANS MON CORPS

Télétravail: comment limiter les risques pour votre corps ?

Travailler de chez soi offre de nombreux avantages, mais attention aux pièges ! Un poste de travail mal aménagé et une posture trop statique peuvent avoir des conséquences sur votre santé.

Pour éviter les troubles musculosquelettiques (TMS), veillez à utiliser un clavier et une souris déportés plutôt que ceux intégrés à votre ordinateur portable.

Adoptez un siège réglable et installez-vous sur un bureau plutôt qu'une table de salon.



Prenez aussi garde à la sédentarité. En supprimant les trajets domicile-travail, le télétravail réduit les occasions de bouger. Santé publique France indique que cela peut favoriser l'hypertension, le diabète ou encore des cancers du côlon, du poumon et de l'endomètre.

La solution ? Intégrer des pauses actives à votre journée : se lever régulièrement, s'étirer et marcher quelques minutes. Sortir prendre l'air à la pause déjeuner. En adaptant votre espace et en restant actif, vous préserverez votre bien-être tout en profitant des avantages du télétravail.