



« Le monde du numérique est en perpétuelle mutation.

Il est donc important d'avoir une information claire et actualisée. »

Veille numérique partagée du PIJ Intercommunal du Vallespir et de ses partenaires inscrits dans une réflexion collective autour de l'usage des écrans de la Communauté de Communes du Vallespir. Coordination du dossier ressources réalisée par les Informateurs Jeunesse : Thomas SIMONETTI et Laurent VIE



SANTE

Quand les écrans ont une répercussion sur notre santé

DATE	MOT CLES	TITRE (Article ou document)	DESCRIPTIF	AUTEUR	SOURCE (site)	LIEN (adresse)
01/04/2020	Consommation	Qu'est-ce qu'un usage excessif ?	Des pratiques à l'usage problématique	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif/
01/04/2020	Addiction	Peut-on parler d'addiction aux écrans ?	L'addiction aux jeux vidéo reconnue mais pas comme les autres	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif-2/
01/04/2020	Consommation	Les conséquences d'un usage excessif des écrans	Trop d'écrans : un impact sur le plan psychologique et social, la santé	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/
01/04/2020	Bonnes pratiques ?	Quizz	Etes-vous bien informé(e) et avez-vous les bons réflexes en tant que parent ?	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/quizz/
01/04/2020	Consommation	Comment savoir si l'on est dans un usage à risque ?	Identifier quand Les écrans deviennent dangereux	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/savoir-usage-excessif/
01/04/2020	Bonnes pratiques	Comment limiter ses risques ?	Règles de bon usage des écrans pour préserver son équilibre et son bien-être.	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/limiter-ses-risques/
01/04/2020	Accompagnement	Que faire en cas d'usage problématique des écrans ?	Démarches utiles pour s'en sortir	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/usage-problematique-des-ecrans/
01/04/2020	Accompagnement	Vos proches face aux écrans	Aider un proche qui a un usage problématique	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/vos-proches-face-aux-ecrans/
01/04/2020	Visuel	Ecrans : quels risques pour vos yeux ?	Les causes et conséquences	lebonusagedesecrans	https://lebonusagedesecrans.fr/	https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-vision/quels-risques-pour-vos-yeux/
01/04/2020	Bonnes pratiques	Se déconnecter	Les avantages pour mieux manger, dormir et bouger?	clemi	https://www.clemi.fr/	https://www.clemi.fr/guide-famille-v2/maitriser-le-temps-dedie-aux-ecrans-en-famille/se-deconnecter-pour-mieux-
13/03/2020	Se protéger	Écrans : 4 règles pour préserver la vue de votre enfant	Préconisation pour protéger sa vue	monenfantetlescreens	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/ecrans-4-regles-pour-preserver-la-vue-de-votre-enfant/
12/03/2020	Se protéger	Comment protéger votre enfant des ondes ?	Préconisation pour se protéger des ondes électromagnétiques	monenfantetlescreens	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/comment-protéger-votre-enfant-des-ondes/
01/12/2019	Sexualité	L'impact du numérique sur la vie intime et amoureuse des adolescents	Comment les jeunes intègrent le web dans leurs relations à l'autre	parents07	http://www.parents07.org	http://www.parents07.org/images/fiche_parents_vie_intime_des_jeunes_vf.pdf