



« Le monde du numérique est en perpétuelle mutation.

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

Veille numérique partagée du PU 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 des répercussions sur notre santé

DATE	MOT CLES	TITRE (Article ou document)	DESSCRIPTIF	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	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-manger-dormir-et-bouger.html
12/03/2020	Se protéger	Comment protéger votre enfant des ondes ?	Préconisation pour se protéger des ondes électromagnétiques	monenfantlesecrans	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/comment-protger-votre-enfant-des-ondes/
12/03/2020	Se protéger	Écrans : 4 règles pour préserver la vue de votre enfant	Préconisation pour protéger sa vue	monenfantlesecrans	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/
17/12/2019	Développement	[ETUDE] Les tout-petits et les écrans : les attitudes des parents	Etude sur l'usage des écrans par les enfants de moins de 3 ans	monenfantlesecrans	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/	https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/les-tout-petits-et-les-ecrans-etude-sur-les-attitudes-des-parents/