



7 BONNES RAISONS DE ROMPRE AVEC L'HYPERCONNEXION

L'hyperconnexion en France atteint des sommets chaque année. Elle influence directement notre santé physique et mentale.

- Impact sur l'attention et la santé

Les informations incessantes provenant de SMS, emails et réseaux sociaux réduisent notre capacité d'attention. Une étude de Microsoft révèle que la durée moyenne d'attention est passée de 12 secondes en 2000 à 8 secondes en 2015.

Cette surcharge informationnelle peut également nuire à notre santé physique et mentale. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire, l'hyperconnexion est liée à des troubles du sommeil, de l'anxiété et même à des problèmes de vision.

- Temps passé devant les écrans

En moyenne, les Français passent 32 heures par semaine devant un écran, ce qui équivaut à 1 664 heures par an. C'est comme si nous perdions 2 mois par an à fixer un écran sans interruption.

Bien sûr, certaines de ces heures sont dédiées au travail ou à des fonctions utiles comme le GPS ou la musique. Cependant, une grande partie de ce temps est consacrée à des activités passives comme le scrolling sur les réseaux sociaux ou le visionnage de vidéos, souvent de manière inconsciente et non productive.

VOICI 7 BONNES RAISONS DE DÉCONNECTER POUR PRENDRE SOIN DE VOUS :

Bouger plus

Le mouvement est essentiel pour notre corps, comme une montre automatique. La sédentarité due à l'utilisation excessive des écrans est un risque majeur pour les maladies chroniques. Selon l'OMS, la sédentarité est responsable de 3,2 millions de décès chaque année. En se déconnectant, nous pouvons intégrer plus d'activités physiques dans notre quotidien.

Dormez mieux

Pour un sommeil réparateur, évitez les écrans au moins une heure avant le coucher. La lumière bleue des écrans perturbe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Profitez-en pour redécouvrir le plaisir de lire, ce qui favorise un endormissement plus rapide et un sommeil de meilleure qualité.

Enrichissez vos interactions

Favorisez des échanges authentiques avec vos proches. Les interactions face à face permettent de renforcer les liens affectifs et de mieux comprendre les émotions de l'autre.

Détendez-vous

Se déconnecter du travail, des comparaisons et des futilités des réseaux sociaux réduit le stress. Une étude de l'Université de Pittsburgh a trouvé une corrélation entre l'utilisation des réseaux sociaux et une augmentation du niveau de stress et de dépression. Prendre du recul permet de se recentrer sur soi et de diminuer les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

Donnez l'exemple

Montrez aux enfants et adolescents, qui passent eux aussi trop de temps sur les écrans, les bienfaits de la déconnexion. D'après une étude récente, les enfants âgés de 3 à 10 ans passent en moyenne plus de 2 h 18 par jour devant les écrans. Ce chiffre, un record, est quatre fois supérieur au temps d'écran recommandé par les spécialistes. En donnant l'exemple, vous encouragez des habitudes plus saines et favorisez des activités en famille.

Profitez du temps libéré

Profitez-en pour faire des promenades, prendre de la vitamine D et développer votre créativité. Une étude de l'Université de Stanford a montré que la marche augmente la créativité de 60%. En passant moins de temps devant les écrans, vous pouvez découvrir de nouveaux hobbies et enrichir votre vie.

Vivez le moment présent

Les bienfaits de la pleine conscience sont prouvés, bons pour le corps et l'esprit, la pleine conscience améliore la mémoire, l'attention et réduit le stress.

A VOUS DE JOUER

Et si nous profitons du prochain week-end et des vacances pour couper nos écrans ? En adoptant ces habitudes, nous pouvons améliorer notre qualité de vie et notre santé de manière significative.

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

