Les écrans et réseaux sociaux ont un impact plus grave sur votre santé que vous ne l'imaginez…

Les écrans changent la vie!

Les téléphones portables, les iPads, les ordinateurs et surtout les réseaux sociaux influencent beaucoup votre vie quotidienne. Ses impacts nocifs sont ressentis par rapport à votre santé mentale et physique.

Depuis le début de leur introduction, les écrans ont provoqué de grands changements dans la vie de tout le monde. Ils ont réussi à effectivement remplacer plein d'outils comme la torche ou les cartes en papier. Les téléphones ont facilité des activités quotidiennes, amelioré la communication entre des gens et ont rendu les populations „ plus connectées". Néanmoins, leur utilisation n'est pas sans répercussions. La dépendance de l'usage a devenu une préoccupation parmi la nouvelle géneration. Mais quel est l'impact des écrans et des réseaux sociaux sur notre existance ? Nous allons aborder les plus impacts les plus significants sur la santé physique et mentale qui ont été découvert par les experts.

Est-ce que notre santé physique diminue?

Tout d'abord, il faut expliquer les influences des écrans sur notre santé physique. Son usage excessif a un effet négatif sur nos yeux.[1] Ce phénomène de fatigue oculaire, également connu sous le nom de « syndrome de vision informatique » est causé par le fait de regarder des appareils pendant une période prolongée. Les grandes quantités de lumière bleue émises par les écrans entravent la production de mélatonine et provoquent une augmentation de la production d'hormones de stress. Les utilisateurs peuvent alors se sentir plus somnolents, fatigués et dépourvus d'énergie. Les yeux peuvent devenir secs et la vision floue. En plus, les gens adoptent une mauvaise posture avec un dos voûté qui provoque des douleurs à l'épaule et au dos.[2]

Mais ce n'est pas tout! En effet, passer trop de temps sur les écrans affecte votre mentale!

Les effets que les réseaux sociaux ont sur des gens sont très négatives. Les réseaux sociaux créent des conséquences négatives comme l'anxiété, la

[1] « Media społecznościowe a zdrowie psychiczne », Paweł Prolop, Mental Expert

[2] « The hazards of excessive screen time: Impacts on physical health, mental health, and overall well-being », Khumuchkam Devi, Journal of Education and Health Promotion

dépression, un manque de concentration, un manque de sommeil et des pensées suicidaires.[3] Les réseaux sociaux sont par conséquent un problème car notre société se détruit elle-même par la comparaison avec les autres. « Une étude menée par l'Université de Zurich a montré que l'utilisation excessive d'Instagram peut augmenter les symptômes d'anxiété et de dépression, particulièrement chez les jeunes femmes. Les chercheurs expliquent que la comparaison sociale, l'exposition à des contenus souvent irréalistes et la peur de manquer quelque chose jouent un rôle majeur dans ces effets négatifs. »[4] De plus, beaucoup de jeunes ont aussi des problèmes avec la concentration après l'utilisation des réseaux sociaux et ça pose un enjeu car les étudiants ne peuvent pas se concentrer sur leurs études et sur l'école. « En outre, le temps excessif passé devant un écran peut avoir un impact sur le sommeil, entraînant un manque de sommeil, qui a été lié à la dépression. »[5] C'est important pour des gens d'avoir assez de sommeil car sinon ils ne peuvent pas se concentrer pendant le jour et comme la recherche dit, des gens ont un risque plus élevé de souffrir de dépression.

Malgré tous ces impacts négatifs, il ne faut pas avoir peur, ni diaboliser les écrans complètement. Nous ne pouvons pas oublier qu'ils sont toujours très utiles pour la communication et pour partager nos idées de manière responsable. Tout est bon à prendre avec modération, mais il est important de veiller à ne pas tomber dans la dépendance ou l'abus.

Luxembourg, 25/10/2024

Łukasz Kwaśny

Hubert Przybylski

---

[3] «The social dilemma: social media and your mental health», Dr. Jacqueline Sperling, McLean Hospital

[4] « Comment minimiser l'impact négatif d'Instagram sur ton mental », Blog Islagraph

[5] «Jak social media wpływają na zdrowie psychiczne młodych ludzi», Martyna Łuszczek, Fundacja Idylla

Bibliographie:

1. "The Hazards of Excessive Screen Time: Impacts on Health." *Journal of Education and Health Promotion*, 27 Nov. 2023, journals.lww.com/jehp/fulltext/2023/11270/the_hazards_of_excessive_screen_time__impacts_on.413.aspx#:~=Excessive%20screen%20time%20can%20have%20significant%20negative%20impacts%20on%20both,anxiety%2C%20and%20other%20mood%20disorders. Accédé: 14/10/2024, Propre Traduction

2. "How Social Media Affects Your Mental Health." *Idylla Foundation*, fundacjaidylla.org/jak-social-media-zmieniaja-nasze zycie/#:~=Badania%20pokazuj%C4%85,%20%C5%BCe%20nadmierne%20korzystanie,negatywnie%20wp%C5%82ywa%C4%87%20na%20zdrowie%20psychiczne. Accédé: 14/10/2024, Propre Traduction

3. "Is It or Is It Not? How Social Media Is Affecting Your Mental Health." *McLean Hospital*, mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health. Accédé: 14/10/2024, Propre Traduction

4. "Media Społecznościowe a Zdrowie Psychiczne." *Mental Expert*, mentalexpert.pl/media-spolecznosciowe-a-zdrowie-psychiczne/#:~=Wp%C5%82yw%20na%20sen%20i%20samopoczucie,mo%C5%BCe%20zak%C5%82%C3%B3ca%C4%87%20naturalny%20cykl%20snu. Accédé:14/10/2024, Propre Traduction

5. "The Negative Impact of Instagram." *Isla Graph Blog*, blog.islagraph.com/impact-negatif-instagram/. Accédé: 14/10/2024