

# Les effets de la technologie sur votre santé.

La technologie fait partie intégrante de nos vies et est un outil extraordinaire... mais comme tout outil, notre manière de l'utiliser peut influencer notre bien-être. En effet, une exposition prolongée et inconsciente aux écrans peut perturber l'équilibre naturel de notre corps. Ce guide vous aide à identifier les signaux d'alerte et à adopter des gestes simples pour préserver votre vitalité.

## Le stress permanent

Notre cerveau n'a jamais été conçu pour recevoir des centaines de notifications par jour : Courriels, Messages, Réseaux sociaux, Nouvelles... Notre système nerveux reste constamment en état d'alerte. À long terme, cela peut contribuer à :

- fatigue mentale;
- difficulté à se concentrer;
- sensation d'être toujours "occupé";
- augmentation du stress.

## Le sommeil

La lumière bleue des écrans peut retarder l'endormissement chez certaines personnes, surtout lorsqu'ils sont utilisés avant le coucher. De plus, le contenu que nous regardons (*travail, nouvelles, vidéos stimulantes*) peut maintenir le cerveau en éveil.

### Résultat :

- sommeil moins réparateur;
- fatigue le lendemain;
- irritabilité;
- baisse de concentration.



## L'attention

Notre cerveau adore les nouveautés. Chaque notification libère une petite dose de dopamine. Les jeux vidéo et les médias sociaux (*avec leurs algorithmes de défilement infini, les likes et les récompenses immédiates*) sont de véritables "pompes à dopamine". Petit à petit, il devient plus difficile de rester concentré longtemps sur une seule tâche. Des études à long terme menées auprès d'adolescents et d'adultes montrent que l'utilisation des médias sociaux et jeux vidéos est corrélée à une augmentation des symptômes d'inattention.

## La posture

Téléphone = tête vers l'avant.

Ordinateur = épaules enroulées.

Télétravail = peu de mouvements.

### À long terme :

- tensions cervicales;
- douleurs entre les omoplates;
- maux de tête;
- tensions lombaires.

## La respiration

Lorsqu'on est absorbé par un écran... On respire souvent plus superficiellement. Certaines personnes retiennent même leur souffle quelques secondes sans s'en rendre compte (*appelé parfois l'apnée de l'écran*). Cela peut accentuer la sensation de tension ou de fatigue chez certaines personnes.

## Les relations humaines

On communique davantage. Mais parfois... On se regarde moins. Le cerveau humain a besoin :

- de sourires;
- de regards;
- de contacts;
- de nature;
- de conversations réelles.

Les écrans ne remplacent pas ces expériences authentiques.

## Le lien avec la nature

Lorsque nous passons plusieurs heures devant un écran... Nous passons moins de temps dehors :

- à marcher;
- à respirer profondément;
- à observer le vivant.

Et pourtant... Quelques minutes passées dans la nature peuvent déjà procurer une sensation de calme et de paix à beaucoup de personnes.

## La fatigue visuelle

Nous clignons des yeux deux fois moins souvent face à un écran, ce qui cause sécheresse oculaire, irritation et vision floue en fin de journée.

## La conscience précède le changement

***Votre téléphone vous envoie des notifications toute la journée... Mais entendez-vous les messages que votre corps vous envoie ?***

Fatigue - Tension - Respiration courte... Parfois, le corps parle doucement. Le problème n'est pas qu'il se tait... C'est que nous sommes devenus trop occupés pour l'entendre.

Je pense que le problème n'est pas la technologie. Le problème est lorsqu'elle occupe toute la place. La technologie est merveilleuse. Elle nous permet d'apprendre, travailler, communiquer... Mais notre corps, lui, fonctionne toujours comme il y a des milliers d'années. Il a encore besoin de :

- 🌿 mouvement
- 🌿 lumière naturelle
- 🌿 silence
- 🌿 relations humaines
- 🌿 nature...



## Les jeux vidéo : une question d'équilibre

Les jeux vidéo peuvent être une source de plaisir, de créativité et de socialisation. Toutefois, lorsqu'ils occupent une place excessive dans le quotidien, ils peuvent avoir des répercussions sur la santé.





# PUSH START



| Ce qui peut arriver           | Pourquoi est-ce important ?                                                                                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sommeil perturbé              | Les écrans le soir peuvent retarder l'endormissement chez certaines personnes, notamment à cause de la lumière et du contenu stimulant. |
| Difficulté à se concentrer    | Les notifications et les changements rapides d'attention peuvent rendre plus difficile le maintien de la concentration.                 |
| Stress et anxiété             | Les comparaisons sociales, la peur de manquer quelque chose (FOMO) et la surstimulation peuvent augmenter le stress..                   |
| Sédentarité                   | Passer de longues heures devant un écran réduit souvent le temps consacré à l'activité physique.                                        |
| Douleurs physiques            | Une posture prolongée peut favoriser des tensions au cou, aux épaules, au dos et aux poignets.                                          |
| Fatigue visuelle              | Les yeux peuvent devenir secs ou fatigués après plusieurs heures devant un écran.                                                       |
| Relations sociales            | Les interactions en ligne sont utiles, mais ne remplacent pas les échanges en personne et le contact humain.                            |
| Moins de temps dans la nature | Plus de temps devant les écrans = moins de temps pour profiter des bienfaits de la nature sur notre santé.                              |



## Bienfaits physiques et physiologiques :

Boost du système immunitaire, baisse de la tension artérielle & meilleure qualité de sommeil (*l'exposition à la lumière naturelle du jour aide à réguler notre rythme circadien - l'horloge interne*).

## Bienfaits sur le système nerveux et la santé mentale :

Réduction drastique du stress, diminution de la fatigue mentale et amélioration de l'humeur (*être en contact avec la nature stimule la production d'endorphines, de sétonine et de dopamine, agissant comme un antidépresseur et un régulateur d'anxiété naturel*).



*Lorsque mon fils était adolescent, j'ai remarqué que les périodes où il jouait plusieurs heures à des jeux vidéos étaient souvent associées à davantage d'irritabilité, moins de patience et plus de conflits à la maison. Cette expérience m'a amenée à réfléchir à l'impact que certains contenus peuvent avoir sur le bien-être de nos jeunes.*



## Défi 7 jours (tous les jours)



- 30 minutes dehors.
- Aucun écran pendant les repas.
- Pas de téléphone 60 minutes avant le coucher.
- Une promenade.
- Une respiration consciente.
- Une vraie conversation.
- Observer un levé ou coucher de soleil.

## Comme parent, posez-vous quelques questions :

- ? Mon enfant dort-il suffisamment ?
- ? Passe-t-il encore du temps dehors ?
- ? A-t-il des activités variées ?
- ? Son humeur change-t-elle après certaines sessions de jeu ?
- ? Devient-il plus irritable lorsque le jeu s'arrête ?
- ? Les repas, les devoirs ou les relations familiales passent-ils après les écrans ?

## En conclusion...

Les médias sociaux et les jeux vidéos peuvent avoir plusieurs effets nocifs sur la santé et il est important d'en prendre conscience. En plus de tout ce qui a été cité, il ne faut pas oublier que l'adolescence est une étape critique dans la vie. Les médias sociaux sont souvent source de stress, d'anxiété et influencent l'estime de soi. Le problème apparaît surtout lorsque le temps de jeu ou sur les médias sociaux remplace :

- le sommeil ;
- l'activité physique ;
- les relations sociales ;
- les devoirs ;
- les repas ;
- les loisirs variés.



Mon site web :  
[www.julianaturopataholistica.com](http://www.julianaturopataholistica.com)



Facebook



Instagram



X



LinkedIn



WhatsApp Business  
51 900 470 175

