

## Les effets néfastes de l'utilisation des écrans sur les enfants

Article rédigé par *Economie Matin*, le 11 mai 2023

Source [Economie matin] : Les écrans font partie intégrante de notre quotidien. Téléphone portable, ordinateur, tablette, télévision ... autant d'appareils qui sont utilisés de manière intensive aussi bien par les enfants que les adultes. Cependant, il est important de faire attention à leur utilisation, particulièrement chez les enfants, dont le cerveau est encore en développement.

### **Les risques pour la santé physique**

Le premier risque pour la santé physique des enfants est lié à leur sédentarité. En effet, l'utilisation excessive des écrans peut les rendre passifs et les pousser à rester assis pendant de longues heures sans bouger. Par conséquent, ils ont plus de risques de souffrir d'obésité et de diabète. De même, une exposition prolongée aux écrans peut entraîner une fatigue visuelle, des troubles du sommeil et des douleurs musculaires.

Pour prévenir ces risques, il est important de limiter le temps d'utilisation des écrans et d'encourager les enfants à pratiquer une activité physique régulière.

### **Les conséquences sur la santé mentale**

L'utilisation excessive des écrans peut également avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale des enfants. L'exposition à des contenus violents, inappropriés ou encore à des jeux vidéo violents peut altérer leur comportement en les rendant agressifs, anxieux ou encore dépressifs. De même, l'utilisation des réseaux sociaux peut entraîner une addiction et une perte de confiance en soi.

Il est essentiel de sensibiliser les enfants à l'impact de l'utilisation excessive des écrans sur leur santé mentale et de faire en sorte qu'ils développent une utilisation consciente et responsable des différents outils numériques.

Retrouver l'intégralité de l'article [en cliquant ici](#)