

**Les jeunes de 18 à 34 ans consomment  
en moyenne 5h07 d'écran par jour  
27% d'entre eux se disent  
dépendants à leur smartphone**

# et vous ?

## **L'USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS FAVORISE :**

*La socialisation • l'appartenance positive à un groupe • la capacité de réflexion • valorise des talents • augmente les compétences pour un futur métier • organise le quotidien...*

## **LA SURCONSOMMATION DES ÉCRANS A UNE INCIDENCE DIRECTE :**

*Sur votre sommeil • provoque une fatigue visuelle • des céphalées • des troubles de la concentration et de la mémoire • un impact négatif sur l'avenir dans la continuité des études et la recherche d'un travail • un isolement social • une augmentation des dépressions • un déséquilibre alimentaire...*