



# L'addiction au téléphone



DÉFINITION



RISQUES



SOLUTIONS

# Définition

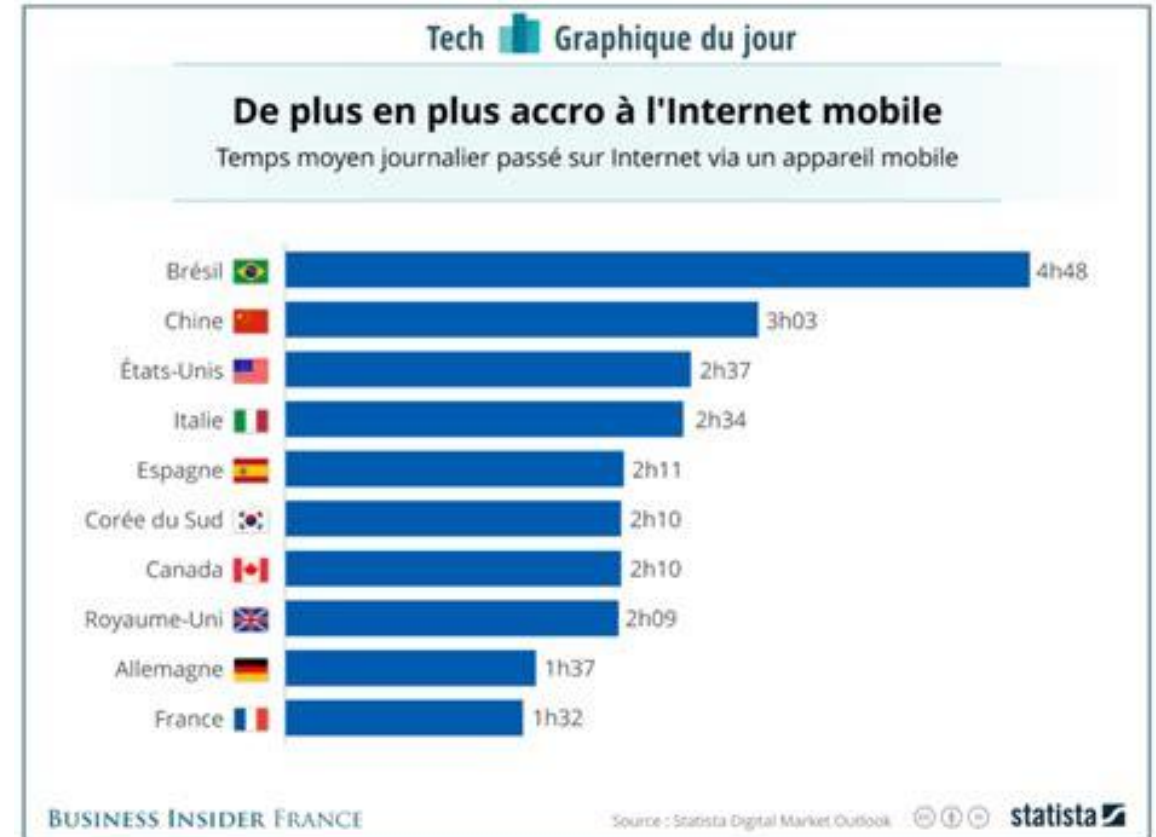
---

- Une addiction est une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences néfastes sur la santé de la personne affectée. Elle peut être favorisée par des facteurs environnementaux ou liés à l'individu.



# Risque

- Les téléphones portables sont devenus un élément indispensable de notre quotidien, en particulier pour les jeunes. Cependant, une utilisation excessive de ces appareils peut entraîner une addiction, qui peut avoir des conséquences négatives
- L'utilisation excessive du téléphone n'est pas directement source de maladie, mais elle peut fragiliser la personne et **favoriser l'apparition ou l'aggravation de troubles physiques ou mentaux.**



# Solutions

---

- Paramétrer les notifications afin qu'elles ne soient plus visibles, voire désactiver celles non essentielles (jeux, réseaux sociaux...)
- Eteindre l'appareil la nuit
- Surtout le garder à distance
- Comprendre les dangers liés à l'utilisation excessive du téléphone et éduquer les enfants dans la conscience de ces dangers est primordial. Il est ensuite recommandé de **se fixer des limites** d'utilisation du téléphone, en tenant le téléphone à l'écart pendant les périodes où l'on travaille, pendant les repas, ou lors d'activités en famille ou avec des amis.