

Région : Occitanie

Nom : Lemaire

Prénom : fanny

Classe : CAPa1

L'addiction au téléphone portable

marcher dans la rue ne plus se regarder, qui n'a jamais eu l'impression que le téléphone portable prenait trop de place dans nos vies ?

Le téléphone portable a causé 253 décès sur la voie publique en février 2019 soit 17 % de plus qu'en février 2018. Aujourd'hui près de 60% des français utilisent leur téléphone portable en conduisant contre 46% en 2016. 67% des moins de 35 ans utilisent leur smartphone en conduisant 10% des accidents sont causés par le téléphone.

La dépendance ou l'addiction au smartphone peut causer la nomophobie, une dépendance extrême au téléphone. Elle se traduit par une perte de lien social des troubles du sommeil voire une dépression. Comment se débarrasser de cette phobie ? Bannir le téléphone de la chambre, définir un temps d'écran, profiter des vacances pour décrocher de son téléphone.

Comment se débarrasser de son smartphone ?

- Mettez votre téléphone sur silencieux
- offrez vous des moments sans votre téléphone
- sortez de chez vous sans votre smartphone
 - n'utiliser pas votre téléphone comme réveil
 -

vous voulez de l'aide : contactez un psychologue ou SOS addiction.



https://img.20mn.fr/5z-B79jJgQgCW52zZFF7wA/830x532_enfant-an-telephone.jpg

DES LE PLUS JEUNES AGES NOUS POUVONS EN DEVENIR ADICCTE

En France, près de dix millions d'enfants entre 5 et 14 ans accèdent en moyenne à leurs premiers smartphones autour de 10 ans ... Et ils sont souvent bien plus jeunes sur les tablettes. Les parents doivent

limiter l'accès aux appareils connectés. Le téléphone utilisé en 4G ,wifi génère des ondes qui auraient des conséquences sur le cerveau des bébés pas encore développé, ce qui entraînerait des risques de cancers ou de dégâts neurologiques ou encore des troubles du développement.