



Les Dangers du Numérique Santé et Bien-être



CONSEILLER
NUMÉRIQUE





Les effets du numérique sur notre santé

Nocifs



Surcharge cognitive

Trop de notifications → stress, distraction, fatigue mentales, comparaison sociale (réseaux → estime de soi)...



Troubles du sommeil

La lumière bleue des écrans bloque la mélatonine
(hormone du sommeil)



Comportement

Addictions (réseaux, jeux, streaming...), perte de contrôle du temps d'écran, procrastination accrue...



Isolement social

Isolement social, Relations superficielles,
Cyberharcèlement...



Problèmes physiques

Sédentarité, douleurs au dos, fatigue visuelle, troubles musculosquelettiques...

Bénéfiques



 Santé & médical

Télémédecine, rappel de prise de médicaments, Suivi de maladies chroniques, applications (Podomètre, fréquence cardiaque...)



Bien-être mental

Application de relaxation, programmes anti-stress, thérapie en ligne...



Activité physique

Coaching sportif personnalisé, programmes d'entraînement, suivi des performances...



 Lien social

Maintien du lien, rompt l'isolement, communauté d'entraide, rencontres par centres d'intérêt



Développement personnel

Apprentissage en ligne, tutoriels gratuits, accès à la culture...



Vie quotidienne simplifiée

GPS et mobilité, télétravail, services en lignes...





Bonnes pratiques

1 Surcharge cognitive

Pratiquer la gestion des notifications



Désactiver les notifications non essentielles (réseaux sociaux, newsletters, jeux).



Activer le mode "Ne pas déranger" ou le mode "Concentration" pendant les moments de travail ou de repos.

YouTube

Désactiver les notifications Android
58sec
<https://www.youtube.com/watch?v=buf4DRtUuZA>



2 Troubles du sommeil

Écran éteint 1h avant le coucher



Éteindre les écrans au moins une heure avant d'aller se coucher.



Utiliser si besoin un filtre de lumière bleue (option sur smartphone / tablette).

YouTube

Applications Filtres Lumière Bleue
2min 3sec
<https://www.youtube.com/watch?v=WqjG7fvAXVY>



3 Dépendance

Suivre son temps d'écran



Activer le suivi du temps d'écran (sur Android, iPhone, ou via une appli comme Forest).



Définir des limites de temps par application (par ex. : 1h max par jour pour Instagram).

YouTube

Contrôler son temps d'écran
59sec
<https://www.youtube.com/shorts/lxFK4YR1-jo>



4 Isolement social

Favoriser les échanges réels



Programmer des moments "hors ligne" en famille ou entre amis (balade, repas, activité...)



Participer à une activité collective locale : club, association, bénévolat, atelier numérique 😊

YouTube

Déconnectés
11min 19sec
<https://www.youtube.com/watch?v=KEKOJZfxgz8>



5 Problèmes physiques

Faire des pauses actives.



Se lever et s'étirer toutes les 30 à 60 minutes.



Utiliser des rappels ou applis qui encouragent à bouger (Google Fit, Samsung Health...)

YouTube

Les Français ne marchent pas assez
1min 17sec
<https://www.youtube.com/watch?v=mORqsBrOf7o>





Ressources (Applications)

Activité physique



Google Fit

Podomètre, fréquence cardiaque, activité globale.



Samsung health

Pas, sommeil, fréquence cardiaque, poids, alimentation...



Podomètre Pacer

Compteur de pas, calories...



Strava

Suivi des activités sportives (vélo, course, marche)

Alimentation saine



Yuka

Analyse de produits alimentaires (et cosmétiques).



Quel produit

Bien choisir ses produits alimentaires, cosmétiques et ménagers.



MyFitnessPal

Suivi des calories, macros, journal alimentaire.



FODMAP Friendly

Pour les personnes avec des troubles digestifs (SII notamment).

Respiration



Respirelax+

Application pour pratiquer la cohérence cardiaque.



Breathe

Exercices de respiration guidée.



iBreathe

Idéal pour débuter dans la respiration consciente.

Fréquence cardiaque



Instant Heart Rate

Mesure la fréquence cardiaque via l'appareil photo.



Cardiogram

Compatible avec montre connectée (Apple Watch, Fitbit...)

Accès aux soins



Doctolib

Prendre RDV en ligne avec des professionnels de santé



Ameli

Application de l'assurance maladie



Mon espace santé

Pour stocker et partager vos documents avec les professionnels

Gestion du stress



Petit BamBou

Méditation guidée, exercices de pleine conscience.



Headspace

Méditation, gestion du stress, sommeil...



Calm

Sons relaxants, histoires pour dormir, méditations guidées.





Nous avons terminé... Merci!



Crédits images : [QrcodeMonkey](#) / [Freepik](#) / [Vecteezy](#) / [CN](#)



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**



Guillaume GOBERT

Màj 10/03/2026

