



Les Dangers du Numérique Santé et Bien-être



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**





Les effets du numérique sur notre santé

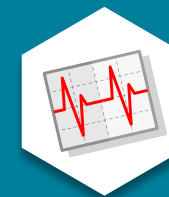
Nocifs

- 1 Surcharge cognitive**
Trop de notifications → stress, distraction, fatigue mentales...
- 2 Troubles du sommeil**
La lumière bleue des écrans bloque la mélatonine (hormone du sommeil)
- 3 Dépendance aux réseaux ou jeux**
Perte de contrôle du temps passé à scroller ou jouer
- 4 Isolement social**
Trop de lien virtuel, pas assez d'interactions humaines
- 5 Problèmes physiques**
Position assise prolongée, douleurs au dos, fatigue visuelle

Bénéfiques

- 6 Applications de santé**
Podomètre, fréquence cardiaque, sommeil, respiration...
- 7 Montres connectées**
Rappels pour bouger, suivre son activité physique...
- 8 Coaching personnel**
Programmes de méditation, sport, nutrition... accessibles facilement





Les 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.



<https://www.youtube.com/watch?v=buf4DRtUuZA>

58s

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).



<https://www.youtube.com/watch?v=WqjG7fvAXVY>

2min 03s

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).



<https://www.youtube.com/shorts/lxFK4YR1-jo>

1min

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 🧩



<https://www.youtube.com/watch?v=KEKOjZfxgz8>

11min 19s

5 Problèmes physiques

Faire des pauses actives.



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



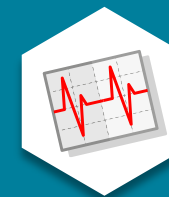
Utiliser des rappels ou applis qui encouragent à bouger (Google Fit, Samsung Health...)



<https://www.youtube.com/watch?v=mORqsBrOf7o>

1min 17s





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)

Respiration



Respirelax+

Application pour pratiquer la cohérence cardiaque.



Breathe

Exercices de respiration guidée.



iBreathe

Idéal pour débuter dans la respiration consciente.

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.

Fréquence cardiaque



Instant Heart Rate

Mesure la fréquence cardiaque via l'appareil photo.



Cardiogram

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

Alimentation saine



Yuka

Analyse de produits alimentaires (et cosmétiques).



Quel produit

Bien choisir ses produits alimentaires, cosmétiques et ménagers.



MyFitnessPal

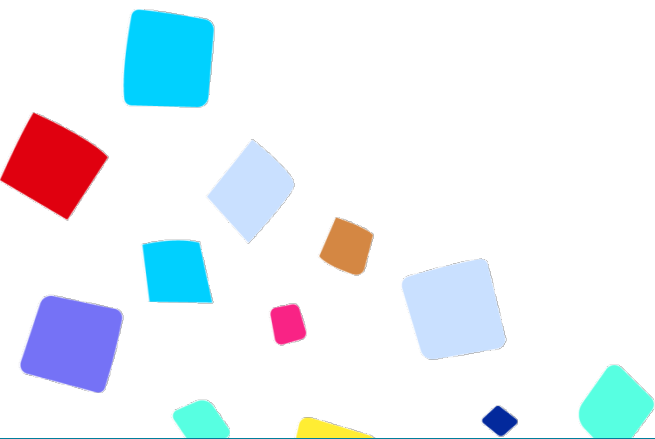
Suivi des calories, macros, journal alimentaire.



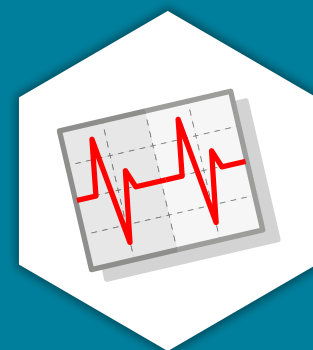
FODMAP Friendly

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





Nous avons terminé... Merci!



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



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**



Guillaume GOBERT

Màj 03/06/2025

