**Texte 1**

La prévalence de l'obésité est en forte hausse depuis 25 ans, d'où l'importance de cerner et de comprendre la corrélation entre le comportement et l'obésité. Selon une étude récente, il existe une corrélation directe entre le temps passé devant un écran (à regarder la télévision ou à utiliser un ordinateur) et l'obésité, une mauvaise alimentation et l'inactivité physique durant les loisirs[1](http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2008002/article/10600/5202426-fra.htm#1).

***Tiré de : Statistiques Canada***

**Texte 2**

**Les écrans nuisent au sommeil.** Une étude américaine a révélé des faits inquiétants sur le sommeil des jeunes entre 13 et 18 ans :

* Ils dorment en moyenne 7,5 h par nuit, soit près de 2 h de moins que la durée généralement recommandée pour les ados;
* 95 % utilisent un appareil électronique (cellulaire, lecteur de musique, ordinateur, télévision, jeux vidéo) moins d’une heure avant le coucher;
* 28 % dorment avec leur cellulaire ouvert, et 18 % se font souvent réveiller par des appels ou des messages.

L’étude établit un lien direct entre l’utilisation des appareils avant le coucher et le manque de sommeil. Ces activités, combinées à l’exposition à la lumière de l’écran, provoqueraient une surexcitation du cerveau et perturberaient la production d’une hormone qui favorise le sommeil.

***Tiré de : Tremplin Santé (Québec en forme)***

# Texte 3

[Home](http://www.beaulieuvision.ca/) / [Conseils](http://www.beaulieuvision.ca/entretien-verres-contact-toujours-bien-lire-les-directives-dutiliser-produit/) / Les effets de la lumière bleue

On retrouve la lumière bleue de plus en plus provenant de sources artificielles et c’est cette dernière qui se veut néfaste et perturbante.  En fait, les nouveaux éclairages et écrans au LED (DEL) produisent un rayonnement déséquilibré à haute énergie visible.  Sans protection, plusieurs symptômes peuvent se manifester:  picotements des yeux, vision floue, manque de concentration, trouble de sommeil et mauvaise humeur. La lumière bleue peut donc être mauvaise pour la santé et la santé des yeux.

**Tiré du site : Beaulieu optométristes & Opticiens**

**Texte 4**

**La plupart d’entre nous consacrons notre temps à regarder un écran. Des études suggèrent que 60 % des gens passent plus que 6 heures par jour devant un appareil numérique. Des études suggèrent qu’au fil du temps, une exposition à la partie bleue du spectre de lumière est susceptible de causer des dommages à long terme néfastes à vos yeux.**

**Pourquoi l’exposition à la lumière bleue devrait-elle nous préoccuper?**

Ce type de lumière provoque un éblouissement qui peut réduire le contraste visuel et affecter l’acuité, donc nuire à la clarté.

Ce scintillement et cet éblouissement peuvent être la cause de la fatigue visuelle, de maux de tête, et de fatigue mentale et physique que l’on peut ressentir après de nombreuses heures passées devant un écran d’ordinateur ou autres appareils électroniques. Une exposition prolongée à la lumière bleue peut engendrer des dommages à la rétine.

Le fait de passer seulement deux heures consécutives devant un appareil numérique peut entraîner de la fatigue et de la fatigue visuelle.

***Tiré du site : Bleu en lumière***

**Texte 5**

Les dangers sont divers et variés. Selon l'âge, ils ne sont d'ailleurs pas les mêmes. A propos des troubles cognitifs, on constate des effets indirects, qui sont notamment liés au **sommeil, à la sédentarité. Les écrans sont également la cause première de certains problèmes de transpositions, de soucis d'attention ; des pertes d'imagination et de créativité…**

Avec la présence des jeux vidéos, les enfants sont exposés à un grand nombre de distractions. Donc, lorsque vient le temps de se concentrer sur des choses qui bougent moins, comme un livre ou un travail scolaire, certains enfants peuvent ne pas être en mesure de le faire. Ils n’arrivent plus à se concentrer.

De plus, un enfant qui vit dans une maison avec un écran (particulièrement la télévision, mais c'est également valable pour les autres écrans) entend **deux fois moins de mots en moyenne**. Alors, leur vocabulaire pourrait être moins gros que la moyenne.

***Tiré du site : Atlantico***