

Génial, le téléphone! Mais...

Selon une récente étude*, près de la moitié des enfants de 6 à 10 ans ont un smartphone. Voici quelques conseils pour bien l'utiliser.



Un téléphone, ce n'est pas un doudou! Ça n'aide pas à s'endormir.

Déjà, parce que l'écran émet une lumière qui rappelle celle du jour. Notre cerveau comprend « réveille-toi! ».

Et surtout, parce que si on le laisse allumé pendant la nuit, le cerveau va rester éveillé lui aussi, prêt à réagir si l'appareil sonne ou si une notification arrive. Alors, pense à éteindre ton smartphone!

© De Visu - stock.adobe.com

Reste attentif

Quand on écoute de la musique ou quand on regarde une vidéo avec son smartphone, on n'est pas attentif à ce qui se passe autour de nous. En plus, si on porte un casque, on n'entend pas les bruits, comme celui du camion qui approche. C'est dangereux! Lorsque tu traverses la rue, que tu fais du vélo ou de la trottinette, range ton smartphone.



Si on passe beaucoup de temps sur le petit écran de son téléphone, notre œil regarde très souvent de près. Alors, il perd l'habitude de voir loin. Il faut donc lever le nez de l'écran le plus possible, passer du temps dehors, à la lumière du jour, pour regarder l'horizon et le ciel. C'est du sport pour les yeux!

* Étude réalisée en ligne du 6 au 14 février 2023 par Toluna - Harris Interactive pour l'Association e-Enfance/3018.

Pas trop fort

Écouter de la musique avec un casque, c'est sympa, mais pas plus d'une heure par jour et jamais plus fort que les bruits extérieurs. Ça abîme les oreilles!



Plus sale que les WC!

Des scientifiques ont étudié de près nos smartphones. Résultat: ils sont bien plus sales que la lunette des WC! Grâce aux résidus microscopiques que tu laisses sur l'appareil, on peut savoir que... tu aimes manger épicé, que tu t'es gratté le nez ou que tu as touché la semelle de ta chaussure avant d'écrire un SMS! Bref, nettoie ton smartphone tous les jours!



Mauvais pour la planète!



Plus de 50 matériaux différents

Pour fabriquer un smartphone, il faut du plastique, de l'acier, du verre, mais aussi des métaux rares comme l'or, l'argent, le lithium... On les extrait du sol dans des mines, loin de chez nous. Cela demande beaucoup d'énergie et d'eau!



4 fois le tour de la Terre

Les éléments d'un smartphone proviennent de tous les continents, avant d'être assemblés. Au total, chaque appareil a fait environ 160 000 kilomètres avant d'arriver dans un magasin français!



110 millions d'oubliés

Les Français changent régulièrement de smartphone. Et ils gardent souvent leur ancien appareil au fond d'un tiroir. Dommage, car ses pièces détachées pourraient servir à réparer d'autres téléphones.

Texte: Anne Bidault. Illustration: Clémence Lallemand.