

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1048>



L'addiction aux réseaux sociaux

- Archives du Blog - Année 2011-2012 - Lycée en santé -



Date de mise en ligne : vendredi 24 février 2012

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

eh oui, encore une addiction, allumer son ordinateur pour prendre des nouvelles des amis, tchater, surfer, écouter, télécharger... et hop, libération massive de dopamine !

En effet comme pour la cigarette, mais avec une autre nocivité, celle de s'isoler, de se retrouver fatigué le matin, pâle même en plein été !

[http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L274xH184/addiction_a_la_video-0ce21.jpg]

et à cause de notre cerveau :

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L322xH156/cerveau-8a84c.jpg>]

vous commencez peut-être à grincer des dents à la lecture de cet article, bon ! si par contre vous vous demandez si vous êtes un accro. il suffit de lire la suite

Addiction à Internet, comment savoir si je suis accro ?

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/nextpng-50365036-807a1.png>] Aller sur Internet est une des premières choses que je fais le matin ou après mes cours, mon travail.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/nextpng-50365036-807a1.png>] En vacances, je ne peux pas me passer d'Internet, j'y pense souvent et je planifie ce que je vais faire à mon retour.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/nextpng-50365036-807a1.png>] Je pense à mes activités sur Internet très souvent pendant la journée.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/nextpng-50365036-807a1.png>] Je consacre une grosse partie de mon temps libre à mes activités sur le web.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/nextpng-50365036-807a1.png>] Il m'arrive de sacrifier des heures de sommeil pour être sur la toile.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/nextpng-50365036-807a1.png>] Je mange souvent devant mon ordinateur pour gagner du temps.

Le risque d'une utilisation trop importante d'Internet pour votre santé :

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/forwardpng-aa93f-292f0.png>] Un manque de sommeil, fatigue.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/forwardpng-aa93f-292f0.png>] Des maux de tête.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/forwardpng-aa93f-292f0.png>] Une irritabilité.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/forwardpng-aa93f-292f0.png>] Une fatigue des yeux.

[<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/lyc-george-sand-la-chatre/local/cache-vignettes/L16xH16/forwardpng-aa93f-292f0.png>] Une perte ou une prise de poids selon les personnes.

Et si maintenant vous souhaitez des solutions pour en sortir, passez me voir ; cela sera mieux que de surfer sur le net pour avoir la réponse !