

Correction MEM 1 : complète et détaillée, effets néfastes des écrans

1. Description

Ce document explore les effets néfastes des écrans sur la population en 2023, avec un accent particulier sur les jeunes. Il se base sur une enquête sur les technologies de l'information et de la communication, mettant en lumière le dilemme moderne de la consommation digitale, particulièrement chez les jeunes utilisateurs et ses répercussions sur leur santé, en particulier leur sommeil.

2. Introduction

En 2023, l'utilisation des écrans est devenue omniprésente dans nos vies, surtout chez les jeunes. Bien que la technologie offre des avantages indéniables, cette surconsommation est associée à plusieurs effets néfastes sur la santé. Cet article vise à analyser ces problèmes, en mettant l'accent sur la réduction du temps de sommeil, une préoccupation de plus en plus centrale parmi les internautes.

3. Problématiques

- 1. Quels sont les principaux effets néfastes des écrans ressentis par les différentes tranches d'âge ?**
- 2. Pourquoi les jeunes sont-ils plus susceptibles de négliger leur sommeil en raison de l'utilisation des écrans ?**
- 3. Quelles sont les différences de comportement entre les jeunes hommes et les jeunes femmes concernant l'utilisation des écrans et leurs répercussions sur le sommeil ?**

4. Hypothèses (réponses aux problématiques)

- 1. Effets néfastes ressentis :** Selon les résultats de l'enquête, 34 % des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans, avec des impacts multiples allant de la réduction du sommeil à des comportements obsessionnels liés à l'utilisation. Les plus jeunes, notamment ceux de moins de 20 ans, font état de ces effets de manière significative par rapport aux générations plus âgées, qui ressentent moins ce phénomène.
- 2. Négligence du sommeil :** Les jeunes, particulièrement ceux âgés de 15 à 19 ans, déclarent limiter leur temps de sommeil pour continuer à utiliser leurs écrans, souvent en raison de la pression sociale, du besoin de rester connectés et de la nature addictive de certaines applications et plateformes. Leur besoin physiologique accru en sommeil, notamment en période scolaire, accentue les conséquences de cette négligence.
- 3. Différences de comportement entre sexes :** Les jeunes hommes montrent une tendance plus marquée à réduire leur temps de sommeil pour utiliser des écrans par rapport aux jeunes femmes. Cela pourrait être dû à des différences culturelles, des

modes de consommation de médias ou des comportements sociaux, révélant des dynamiques de genre dans l'utilisation des technologies et des loisirs.

5. **Conclusion + ouvertures avec perspectives et solutions**

Les données de 2023 soulignent une prise de conscience accrue des effets néfastes des écrans, en particulier sur le sommeil des jeunes. Il est crucial d'aborder cette problématique pour améliorer la santé et le bien-être des utilisateurs.

6. **Perspectives et solutions :**

- **Éducation sur l'utilisation des écrans :** Intégrer dans les programmes scolaires des modules sur une utilisation équilibrée des technologies pour sensibiliser les jeunes aux dangers de l'usage excessif.
- **Développement de stratégies de déconnexion :** Encourager des pauses régulières et des activités hors ligne, ce qui pourrait aider à réduire la dépendance aux écrans.
- **Promotion de bonnes habitudes de sommeil :** Offrir des ressources sur la gestion du temps et l'importance du sommeil pour la santé physique et mentale, notamment par des campagnes de sensibilisation.

L'idée serait, à moyen et long terme, d'instaurer un équilibre bénéfique entre la technologie et la santé, et de contribuer à une utilisation responsable des écrans dans notre société numérique en constante évolution.

Questions jury :

1. Quel est le pourcentage d'internautes âgés de 15 à 74 ans qui limitent leur temps de sommeil au moins une fois par semaine en raison de l'utilisation des écrans, et comment ce pourcentage varie-t-il selon les tranches d'âge ?
2. Quelles différences de comportement concernant la limitation du sommeil pour rester sur les écrans ont été observées entre les jeunes hommes et les jeunes femmes ?
3. Quels effets néfastes des écrans sont les plus couramment cités par les internautes, et quel est le pourcentage d'internautes ayant ressenti au moins un de ces effets en 2023 ?