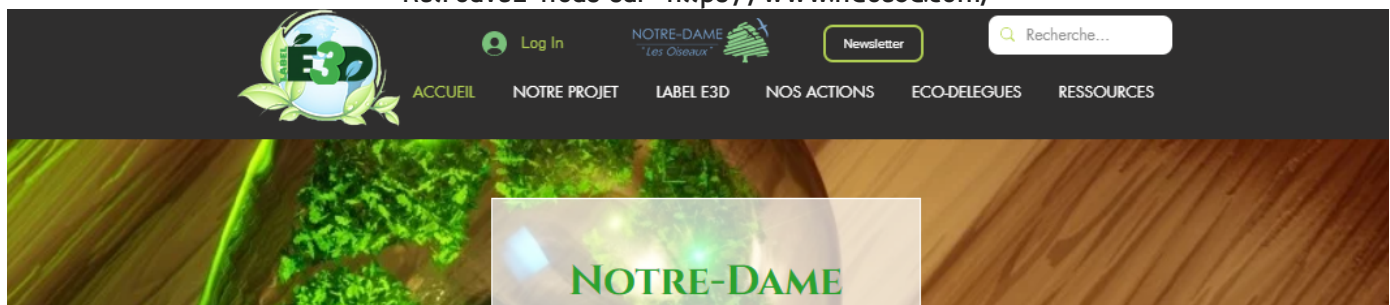




L'ECO NEWS

Notre Dame Les oiseaux

Retrouvez-nous sur <https://www.ndoe3d.com/>



Editorial

Le rythme de vie des Français a été fortement perturbé par les confinements et restrictions imposés par l'épidémie de la Covid-19.

Les déplacements et les occasions de faire des activités hors domicile ont été restreints. La consommation d'Internet dans les ménages a explosé et elle n'est pas si verte. Selon les estimations d'Omdia, le trafic internet quotidien a augmenté de 35 et 60 % dans les pays confinés. 6 personnes sur 10 ont augmenté leur temps d'écran et le temps moyen passé devant un outils numérique pendant le temps libre avoisine les 5h par jour.

Comment réduire son empreinte numérique à la maison, lutter contre la sédentarité ou encore limiter le temps d'écran des plus jeunes?

La face cachée du numérique ?

<https://www.santepubliquefrance.fr/> et <https://www.clemi.fr/>

4 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde : c'est ce qu'émettent sur l'environnement nos après-midi à flâner sur Netflix, nos vidéoconférences aux quatre coins du monde et autres utilisations généralisées des technologies de l'information et des communications. Cet impact environnemental est supérieur à celui du trafic aérien. Le télétravail s'étant généralisé et les divertissements étant d'autant plus sollicités sur le web, internet fait appel à une quantité importante de données qui coûtent en énergie. Les vidéos en ligne sont particulièrement gourmandes. Elles représentent 60 % du trafic de données mondial. Les déchets électroniques que ces matériaux constituent en fin de vie ont également des conséquences importantes sur la planète. Enfin, le déploiement de la 5G à grande échelle incitera à une plus grande connectivité et nécessitera encore davantage d'énergie. Pour limiter les dégâts, Greenpeace incite depuis plusieurs années les géants du web à utiliser de l'énergie renouvelable pour alimenter leurs centres de données.

[Comment réduire son empreinte numérique à la maison?](#)

- Réduire la définition des vidéos sur Netflix et YouTube
- Télécharger les albums de musique et films plutôt que de les écouter en boucle en ligne
- Se désinscrire des infolettres qui génèrent des courriels inutiles
- Ne pas écouter de musique sur YouTube pour éviter les données de vidéo
- Utiliser des sites écoweb et plateformes alimentés par de l'énergie renouvelable
- Faire le ménage dans la boîte de réception de ses courriels
- Recycler votre matériel numérique

Les limitations de déplacement et l'isolement imposés par le confinement ont également réduit fortement la pratique des activités physiques dans la population. Il est donc nécessaire de renforcer les actions de lutte contre la sédentarité des jeunes adultes mais aussi des enfants et des adolescents qui sont peu sensibles aux longues périodes de temps passé assis ou allongé contrairement aux personnes plus âgées.

Le temps que passe un enfant devant les écrans constitue souvent un sujet d'inquiétude pour les parents. La surexposition, aux écrans peut avoir des effets nocifs sur la santé (troubles de l'attention et/ou du comportement). Cependant, il faut être réaliste, pragmatique et ne pas culpabiliser: la maîtrise de ce temps peut se révéler très compliquée, surtout dans le cas de fratries et de télétravail et/ou de distanciel. Les enfants n'ont pas le recul nécessaire pour mesurer et maîtriser seuls leurs usages. Il est donc nécessaire de leur donner des repères.

[Comment gérer le temps d'écran ?](#)

Stéphane Clerget, pédopsychiatre donne un mode de calcul simple : "Une heure par année d'âge par semaine". Concrètement, un enfant de 4 ans peut passer 4h par semaine, un enfant de 5ans, 5h... Avec une limite à douze heures par semaine (Soit entre 1h30 et 2h par jour pour les plus grands)

Selon le psychiatre Serge Tisseron :

Avant l'âge de trois ans : Evitez au maximum les écrans voir pas d'écran.

Entre 3 et 6 ans : Ecran ponctuellement avec accompagnement et surveillance.

Entre 6 et 9 ans : Ecran possible en autonomie avec limite de temps et contenus contrôlés et éducatifs. Pas d'ordinateur personnel ou dans sa chambre.

À partir de 9 ans : Initiation possible à internet et aux notions essentielles telles que la protection des données, le respect de l'intimité et de la vie privée. Limite de temps à fixer qui peut être répartie par l'enfant.

À partir de 12 ans : Navigation en autonomie possible après informations des différents dangers auxquels il peut être exposé (images violentes ou pornographiques, cyber-harcèlement, etc.)

Règles des « 4 pas » : pas d'écran le matin, pas d'écran durant les repas, pas d'écran avant de se coucher, pas d'écran dans la chambre.

Sommaire

DANS L'ECOLE
DEUXIEME TRIMESTRE

ACTU
ECO-QUARTIER

ECO-GESTES
GERER SON JARDIN