

## Santé

### L'addiction aux écrans pendant le confinement : un phénomène qui s'est amplifié

Pendant le confinement, l'addiction aux écrans a été amplifiée car les élèves passaient beaucoup plus de temps qu'avant sur leur téléphone . Les élèves ne pouvaient plus sortir , ni pratiquer leurs sports et activités et une des façons de faire passer le temps était de jouer aux jeux vidéos , de rester sur leurs téléphones et réseaux sociaux toute la journée, car ils s'ennuyaient. Ce temps passé sur les écrans a eu pour conséquence plus de fatigue au moment de reprendre l'école.

L'infirmière du collège nous a donné son avis sur les écrans . « Je pense que les téléphones peuvent vous rassurer quand vous prenez votre autonomie , peuvent aussi rassurer vos parents . Mais après je vois très peu d'intérêt aux réseaux sociaux ( c'est mon regard) et je trouve qu'il sont très souvent utilisés pour se moquer des autres , parfois même pour faire du mal à d'autres enfants. Je ne recommande pas de contrôle parental, mais j'aimerais que vous soyez responsables , et je conseille entre 30 minutes et une heure de téléphone par jour ».

Il faudrait faire prendre conscience aux élèves que passer trop de temps sur les écrans est une addiction.

E.K.



Madame Bernier l'infirmière du collège et coordinatrice de ce projet /photo de Laura Malaret

## En savoir plus sur le tabac

Il y a quelques semaines, une infirmière spécialisée est venue dans le collège et nous a parlé de l'addiction au tabac. Puis on a interviewé notre infirmière et on lui a posé des questions :

- Savez vous combien de personnes meurent par an du tabac ? «Je ne sais pas exactement combien de personnes meurent par an du tabac mais il y a énormément de personnes qui en meurent.»
  - Quelles maladies le tabac provoque-t-il ?«Le tabac provoque principalement 2 sortes de maladies, les tumeurs, cancers des voies aéro-digestives ( gorge, poumons etc...) et la 2ème grande famille de maladies qu'il peut provoquer ce sont les maladies cardiovasculaires ( AVC, infarctus). Le tabac va durcir les vaisseaux, ils vont faire des caillots puis vont se boucher et se casser ».
  - Y a t-il des personnes qui se privent de leurs besoins pour acheter des cigarettes ?« Oui énormément de personnes »
  - Pourquoi fume t- on ?« Certains commencent à fumer car leurs parents fument donc ils prennent exemple sur eux. On peut fumer car c'est banal ou pour faire la personne un peu à la mode »
  - Depuis quand fume t-on ? «On fume depuis que Christophe Colomb et son équipage ont rapporté le tabac après avoir découvert l'Amérique. Ils avaient découvert des peuples qui fumaient des pipes puis après il y a eu les cigares et depuis à peu près 40 ans il y a les cigarettes.
- A P

## harcèlement a-t-il diminué ?

Au collège, nous savions tous que des cas de harcèlement sont possibles. C'est pour cela que nous voulions vous en parler. En cette année 2021 le covid 19 persiste et le harcèlement aussi. Mais désormais, le harcèlement est très présent sur les réseaux sociaux. L'infirmière scolaire m'a informé de son opinion sur le harcèlement, elle explique « Le harcèlement c'est deux notions importantes : la 1ère est l'envie de faire du mal et la 2ème est le fait que cela soit répété ». L'infirmière nous encourage à éviter les conflits, la moquerie entre élèves.

N'hésitez pas à en parler avec des personnes de votre entourage et si vous ne voulez pas leur en parler pour des raisons personnelles, vous pouvez appeler le 3020 qui vous écoutera avec attention, des personnes seront là pour vous aider.

Les harcèlements ont diminué de plus de 60% depuis l'année 2018. Mais ce n'est pas pour autant qu'il faut relâcher les efforts!!! Au contraire, c'est un encouragement.