



L'Impact des Médias et des Écrans

5 heures par jour : temps moyen passé devant un écran par les Français



Objectifs de la Présentation



Impacts sur la santé



Fake news et infobésité



Empreinte carbone numérique

L'impact des médias et des écrans

Les méfaits des écrans



Les écrans peuvent causer la fatigue oculaire, connue sous le nom de **syndrome de vision artificielle**, qui touche environ **60% des personnes** passant plus de **6 heures par jour** devant un écran. (Source : American Optometric Association).

Exemple : Travailler devant un ordinateur toute la journée sans pause peut entraîner des maux de tête et une vision floue.

L'exposition à la lumière bleue des écrans peut perturber la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, affectant ainsi la qualité du sommeil.

L'impact des médias et des écrans

Quiz : Écrans et Sommeil



Quel pourcentage de Français souffre de troubles du sommeil liés aux écrans ?

1 A) 20%

2 B) 35%

3 C) 50%

L'impact des médias et des écrans

L'infobésité

0,24 Go

2012

Consommation mensuelle de données
mobiles par personne

16,5 Go

2024

Une augmentation de 69x en 12 ans
(Source : ARCEP, 2024)



L'impact des médias et des écrans

Les Fake News

6 x

Les fake news se propagent 6 fois plus vite que les vraies informations.



L'impact des médias et des écrans

Quiz : Fake news : Quel réseau ? Quelle fiabilité ?

Parmi ces réseaux, lequel serait le plus sérieux ?

1



Facebook

4



Instagram

2



Tiktok

5



Hibox

3



LinkedIn

6



Snapchat

L'impact des médias et des écrans

Quiz : Quel réseau ? Quelle fiabilité ?

Parmi ces réseaux, sauf service faisant des maraudes virtuelles, sur lequel puis-je passer du temps pendant ma journée de travail ?

1



Facebook

4



Instagram

2



Tiktok

5



Hibox

3



LinkedIn

6



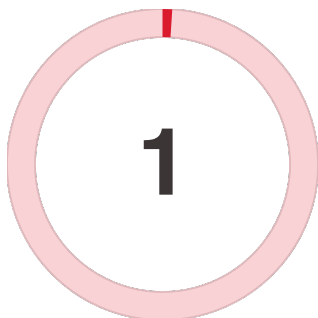
Snapchat



L'impact des médias et des écrans

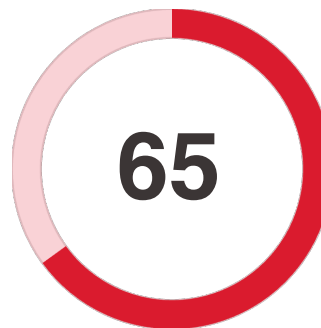
Empreinte Carbone Numérique

Vidéos en ligne



Le visionnage de vidéos en ligne représente environ 1% des émissions mondiales de CO₂, soit autant que l'Espagne en un an.
(Source : The Shift Project, 2019)

Emails



Envoyer 65 mails équivaut à parcourir 1 km en voiture en termes d'émissions de CO₂.
(Source : ADEME)



L'impact des médias et des écrans

Utilisation responsable



Règle 20-20-20

Toutes les 20 min, regardez à 20 pieds pendant 20 sec



Optimiser

Désactivez la lecture auto et réduisez la qualité de streaming



Vérifier les sources

Utilisez des outils comme [Les Décodeurs du Monde](#)



L'impact des médias et des écrans

Quiz : Repérer les Fake News

Parmi ces titres, laquelle est une fake news ?

A) "Nouvelle découverte :
l'eau guérit le cancer."

✓ Fake News

B) "La France remporte la
Coupe du Monde de football."

Information vérifiable

Utiliser [Les Décodeurs du Monde](#)

L'impact des médias et des écrans

Quiz : Réduire Son Impact

Quelle action réduit votre empreinte carbone numérique ?



A) Regarder des vidéos en haute définition

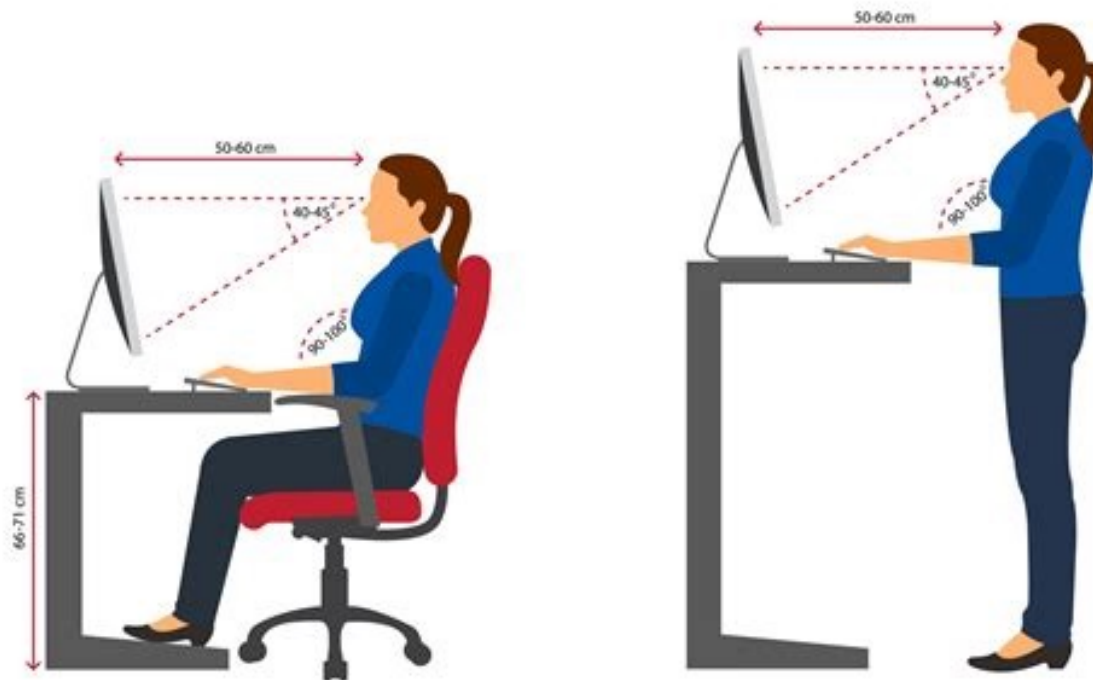


B) Désactiver la lecture automatique



L'impact des médias et des écrans

Utilisation responsable 20-20-20

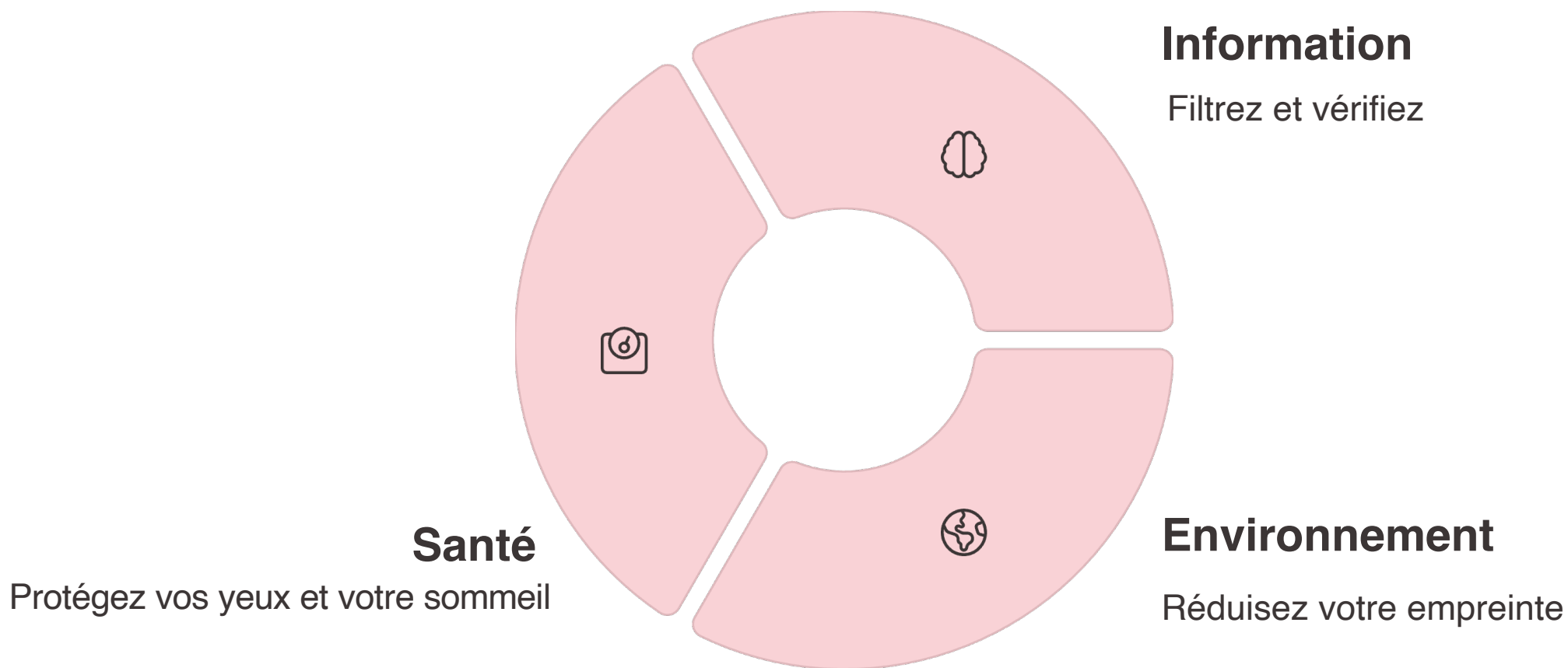


En plus d'une bonne posture face à l'écran, avec la numérisation grandissante dans l'association, nous, COFIL RSE, ne pouvons que vous encourager à respecter la règle du 20-20-20.



L'impact des médias et des écrans

Conclusion



L'impact des médias et des écrans

Débat sur la vidéo visionnée lundi 29/09/25

Titre :

Comment adapter nos ressources d'énergie pour préserver la planète ?

<https://www.youtube.com/watch?v=IQZnTdy1AF4>

En France, plus de 60% de la consommation d'énergie est assurée à partir de ressources fossiles. Alors pour limiter le réchauffement climatique à deux degrés de plus d'ici à 2100, ce secteur a un rôle clé à jouer. Pour y arriver, il existe des solutions : les énergies renouvelables. Elles ont la particularité de se régénérer perpétuellement et permettent de produire de l'énergie sans émettre de CO2. Tour d'horizon de ces différentes solutions.

Pensez-vous que cette vidéo est toujours d'actualité ?





L'impact des médias et des écrans

Questions et réponses

Partagez vos astuces pour une utilisation responsable des écrans

[Nous contacter](#)

[Ressources](#)



L'impact des médias et des écrans

Proposition de films à visionner dans l'après-midi

Titres :

Home :

youtube.com/watch?v=g7DpYWR8vqA&list=PLSzrfAfvbmS52xN2nNvuwxAdoTSLHo_Ed&index=1

Hope :

youtube.com/watch?v=1P3ZgLOy-w8&list=RD1P3ZgLOy-w8&start_radio=1

Le Jeu :

MyCanal VOD

Derrière nos écrans de fumée (The Social Dilemma) :

<https://videos.aadtp.be/w/jsiPGiyLqHNqjLLTKhgFgd>

Demain :

MyCanal VOD



L'impact des médias et des écrans

Médias reconnus pour leur rigueur

- **En France :**

Le Monde, Libération, Les Échos, France Info, AFP (Agence France-Presse) sont souvent cités pour leur sérieux et leur vérification des faits.

- **À l'international :**

BBC, Reuters, The Guardian, The New York Times, Associated Press (AP) sont des références en matière de journalisme d'investigation et de fact-checking.





L'impact des médias et des écrans

Médias reconnus pour leur informations positives, constructives ou inspirantes :

| <u>Média</u> | <u>Description</u> | <u>Format</u> |
|-------------------------------------|--|-------------------------------|
| <u>Positiv</u> | Média indépendant qui met en lumière des initiatives positives, solidaires et innovantes en France et dans le monde. | Articles, vidéos, newsletters |
| <u>We Demain</u> | Magazine en ligne qui parle d'innovations sociales, écologiques et technologiques pour un futur meilleur. | Articles, dossiers, podcasts |
| <u>Reporterre</u> | Spécialisé sur l'écologie et les solutions environnementales, avec une approche engagée mais sourcée. | Articles, enquêtes |
| <u>Up' Magazine</u> | Média qui explore les transitions écologiques, sociales et économiques. | Articles, interviews |



L'impact des médias et des écrans

Médias reconnus pour leur informations positives, constructives ou inspirantes :

| Média | Description | Format |
|---|--|------------------------------------|
| <u>Good News Network</u> | Un des plus grands sites d'actualités positives au monde, fondé en 1997. | Articles, vidéos |
| <u>Positive News</u> | Média britannique qui couvre les solutions aux défis sociaux et environnementaux. | Magazine, articles |
| <u>Solutions Journalism Network</u> | Réseau qui promeut le journalisme de solutions, c'est-à-dire des reportages sur ce qui fonctionne. | Ressources, exemples de reportages |



L'impact des médias et des écrans

**Merci de votre
attention**