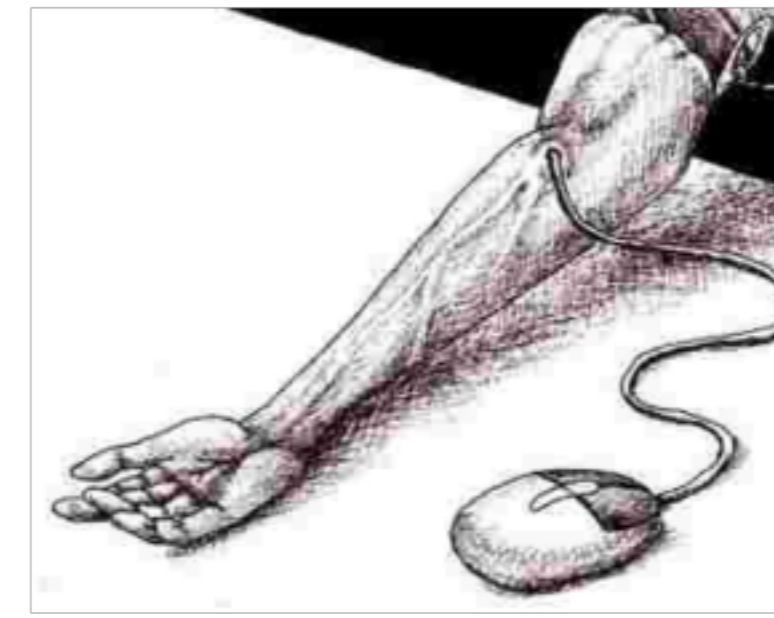
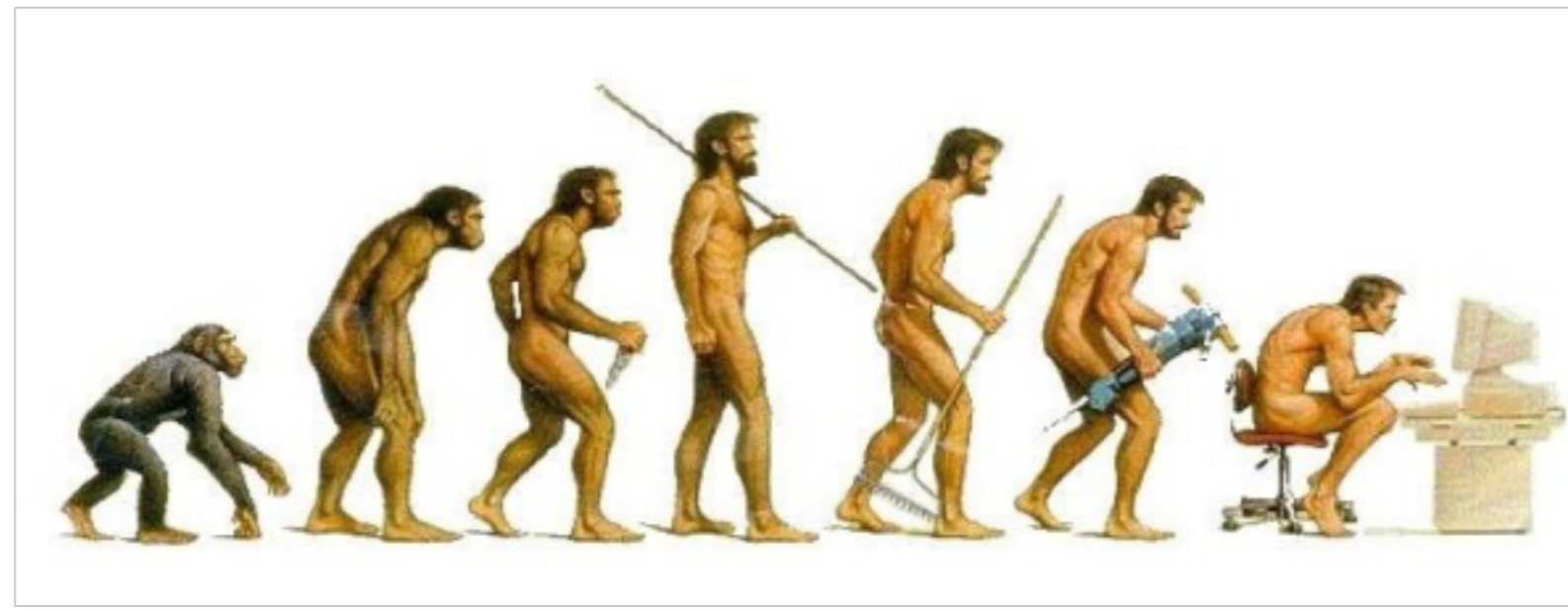
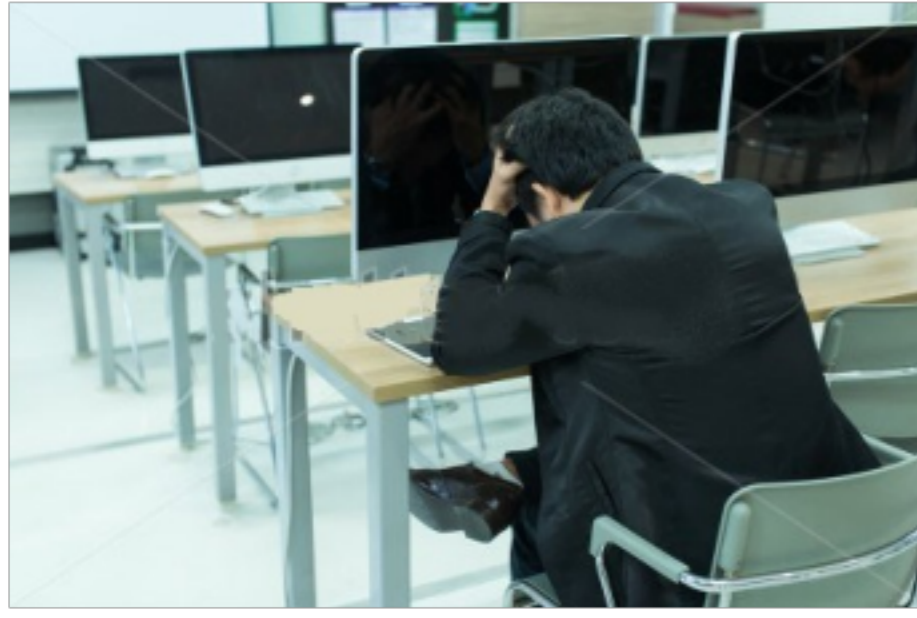


Pour rester en bonne santé, modérons notre utilisation des T.I.C. !

Dans ce domaine comme dans bien d'autres, vive la sobriété heureuse !



Le problème

. **en entreprise, quelques ressentis des salariés au sujet des T.I.C. :**

- « La charge de travail est plus lourde » (74%)
- « On nous fait travailler trop vite » (89%) et « le temps pour traiter les questions devient insuffisant » (57%)
- « Les TIC accroissent le volume d'informations » (83%)
- « Les TIC augmentent le travail effectué en dehors des horaires et du lieu de travail » (78%)

Le bombardement électronique : 1 sollicitation toutes les 6 minutes ! *Quelques questionnements :*

- •Le degré de compréhension est inversement proportionnel à la quantité d'informations
- •Comblers les trous (fill the gap) tue la créativité



. **À la maison :**

Santé mentale :

Une enquête auprès de collégiens sur les loisirs devant écran a fait apparaître une forte dépendance à Internet pour 7 % d'entre eux ; la pratique « intensive » de celui-ci (plus de deux heures par jour de semaine) est retrouvée chez environ un collégien sur trois.

Il existe donc une cyberaddiction, plus puissante que la dépendance à la télévision, et qui commence à prendre des proportions inquiétantes. Ses conséquences sont connues et peuvent être extrêmement néfastes pour le développement des adolescents : usage compulsif, changements d'humeur selon la possibilité d'être connecté ou non, désinvestissement des relations sociales, jusqu'à devenir un « no life » (les plus dépendants, qui ne sortent plus de chez eux).

Gilles Lipovetsky, membre du Conseil d'Analyse de la Société, explique : « Comprimant le temps à l'extrême et abolissant les contraintes de l'espace, l'écran en réseau instaure une temporalité immédiate, générant l'intolérance à la lenteur et l'exigence du gain de temps ; il amplifie la sensation d'urgence et de vivre sous hypertension temporelle. »

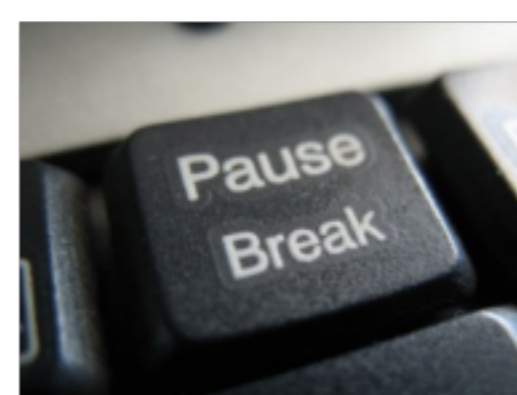
Santé physique :

190 scientifiques internationaux, appartenant à 38 pays différents, ont lancé en mai un appel à l'ONU et à son agence de santé, l'OMS, afin que soient définies des normes d'expositions aux ondes électromagnétiques respectueuses de la santé et du bien-être.

Spécialistes de ce domaine de recherche, ils se disent inquiets des effets d'une exposition omniprésente et croissante à ces ondes. Ils soulignent que de nombreuses études récentes ont montré qu'elles ont des effets sur nos organismes à des valeurs bien inférieures aux normes recommandées par l'OMS. Ils demandent donc la redéfinition de celles-ci, et mettent en avant, notamment, la nécessaire protection des enfants et des femmes enceintes.

Les solutions ? « Mens sana in corpore sano » !

En entreprise, des chartes de « bon usage » des T.I.C.



pour la messagerie électronique :

- ne transmettre que l'information indispensable pour le travail, et seulement aux bons destinataires
- limiter les réponses en cascade, en maintenant la discussion sur le sujet initial
- éviter les informations surabondantes diffusées à tout le monde jusqu'à la saturation
- mettre en garde sur les attitudes agressives ou manipulateurs, les jugements de valeur polémiques ou conflictuels, la diffusion de rumeurs, et respecter la confidentialité

À la maison, sobriété ...

Débranchez-vous, sortez, parlez aux autres !

Protégez-vous des champs électromagnétiques :

Téléphone mobile :

- Ne pas utiliser plus de 6 mn consécutives, et pas plus de 20mn par jour – éloigner de la tête et d'organes sensibles

Wi-Fi domestique :

- Le désactiver le plus souvent possible et privilégier le câble

Téléphone sans fil (dit DECT) :

- revenir au téléphone filaire

ou

- dédoubleur de prise + filaire et Eco-DECT (mentionnant : « n'émet pas au repos ») ; si possible relier la box à la terre

Blue-tooth :

- Utiliser des accessoires filaires

