

109,5 SMS
envoyés par jour
par les 18 - 24 ans.



Recevoir des like libère la dopamine qui produit une sensation de satisfaction (c'est le circuit de la récompense). Elle peut favoriser les pratiques addictives.



LES ECRANS ET MOI ?

Les réseaux sociaux permettent de communiquer, d'échanger et d'être en phase avec la société.

Les écrans développent la créativité, la communication, l'accès à l'information... Mais cela peut aussi affecter ton sommeil, ton humeur. Il existe des solutions pour réduire ces risques.

1/4 des ados utilisent leur téléphone pendant la nuit.

