

# Bien-être numérique

## Pour une utilisation saine de la technologie



**Le bien-être numérique**, vise à faire la promotion des habitudes saines qui nous permettent de conserver une bonne hygiène de vie lors de l'utilisation des technologies.



### Améliorer notre bien-être numérique

- 1. Rester actif:** Les enfants et les jeunes de 5 à 17 ans devraient faire 60 minutes d'activité physique modérée à intense par jour.
2. Limiter **le temps passé devant les écrans** à des fins récréatives (pas en lien avec l'école) à 2 heures par jour.
- 3. Dormir suffisamment:** Les enfants de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par jour pour être bien reposés; ceux de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures par jour pour une bonne hygiène de vie.
- 4. Développer des relations saines:** Les enfants doivent apprendre à socialiser avec les autres et comprendre des perspectives et des identités différentes afin de développer l'écoute, le respect et l'empathie.
5. Parler de ses **émotions** quant aux **activités en ligne**: Il faut encourager les enfants à parler avec un parent ou un adulte de confiance de leurs activités en ligne et à se confier s'ils vivent des situations problématiques.



### La nature comme remède

On dit que la nature a des effets positifs sur la santé, menant à des améliorations au sens global sur la santé mentale, l'estime de soi, la gestion du stress et la résilience.

Des recherches ont démontré que passer deux heures ou plus par semaine en nature augmentait les chances d'être en bonne santé et d'améliorer son bien-être.

Voici quelques suggestions:

- **Déconnectez-vous** de la technologie et prenez une pause d'écran.
- Allez faire une **promenade** dans un parc ou en forêt.
- Étendez-vous dans l'herbe et regardez les nuages au **son de la nature**



### Obtenir de l'aide

Obtenir du soutien confidentiel et gratuit en ligne grâce à Jeunesse, J'écoute à <https://jeunessejecoute.ca/>

**Obtenir du soutien confidentiel et gratuit au téléphone grâce à Jeunesse, J'écoute à 1 800 668-6868 ou par texto au 686868**



### Ressources:

Quatre conseils pour mieux gérer le temps d'écran de vos enfants

Les enfants canadiens dorment-ils assez?

La nature comme remède