

## **TELEVISIOPHOBIE Peur de la télévision**

### **Peur pour sa santé physique ou/et mentale**

#### **Est-ce qu'une télé peut imploser ?**

Il y a la poussière qui peut se glisser dans la télévision. Si, à un moment donné, une résistance surchauffe, elle peut enflammer ces crasses. Cette chaleur endommage le tube cathodique et il explose, projetant alors du verre et des flammes, ce qui explique des implosions suivies d'incendies.

L'usage des écrans a des effets sur la santé mentale. Peu importe le contenu et l'appareil utilisé, un temps d'écran élevé est associé à une santé mentale languissante et à des symptômes de troubles mentaux, comme l'anxiété, la dépression et les comportements suicidaires.

#### **Pourquoi regarder la télévision me rend-il anxieux ?**

Un temps d'écran accru signifie une exposition accrue à la lumière bleue.

À long terme, cela peut entraîner une baisse de la concentration et des difficultés d'attention. À court terme, la lumière bleue peut rendre difficile la détente en fin de journée. Sans rituel de relaxation, la stimulation accrue peut également accroître l'anxiété.

#### **Qu'est-ce que le syndrome EPEE lié à la surexposition aux écrans de l'enfant ?**

Parmi les effets négatifs d'une surexposition aux écrans se trouve le syndrome EPEE, pour Exposition Précoce et Excessive aux Écrans. Les symptômes peuvent être confondus avec le trouble du spectre autistique.

#### **Quels sont les effets de la télévision sur le cerveau ?**

Les effets perturbateurs des écrans sur le sommeil s'expliqueraient aussi par des mécanismes cognitifs. Certains contenus ou activités sur écran peuvent générer une excitation cognitive nuisible à l'endormissement et à la qualité du sommeil.

#### **Quels sont les effets négatifs de la télévision ?**

L'écoute excessive de la télévision contribue à un accroissement de l'incidence d'obésité juvénile.

L'écoute excessive de la télévision peut avoir un effet nuisible sur l'apprentissage et le rendement scolaire.

L'écoute de certaines émissions peut favoriser des comportements sexuels irresponsables.