

Posons nos smartphones



Un défi porté par



et soutenu par



Le Télégramme

L'Université Citoyenne de Prévention en Santé, soutenu par l'ARS Bretagne et le Télégramme, a proposé un défi d'une semaine à tous les citoyens :

réduire d'une heure par jour l'utilisation de son smartphone et mettre à profit ce temps pour réaliser des activités autres que numériques.

Ce projet part d'un constat : nous consacrons **plus de 60%** de notre temps libre aux écrans de loisir, ce qui augmente la sédentarité des individus et a donc un impact sur notre santé. Il est également prouvé que la lumière bleue du smartphone a un effet négatif sur notre sommeil.



Le défi s'est donc déroulé du 21 au 27 novembre 2022.

40 entreprises ont été sollicitées pour participer au projet.

Un chargé de projet était désigné pour relayer le défi auprès de ses collaborateurs.

Tous les citoyens motivés pouvaient également tenter de relever ce défi en s'inscrivant sur un site web.

En parallèle du défi, les participants pouvaient choisir de contribuer **aux travaux de recherche** (toujours en cours) de 3 internes en médecine sur les thématiques suivantes :

- Impact sur le sommeil,
- Impact sur l'activité physique,
- Étude populationnelle médico-social.



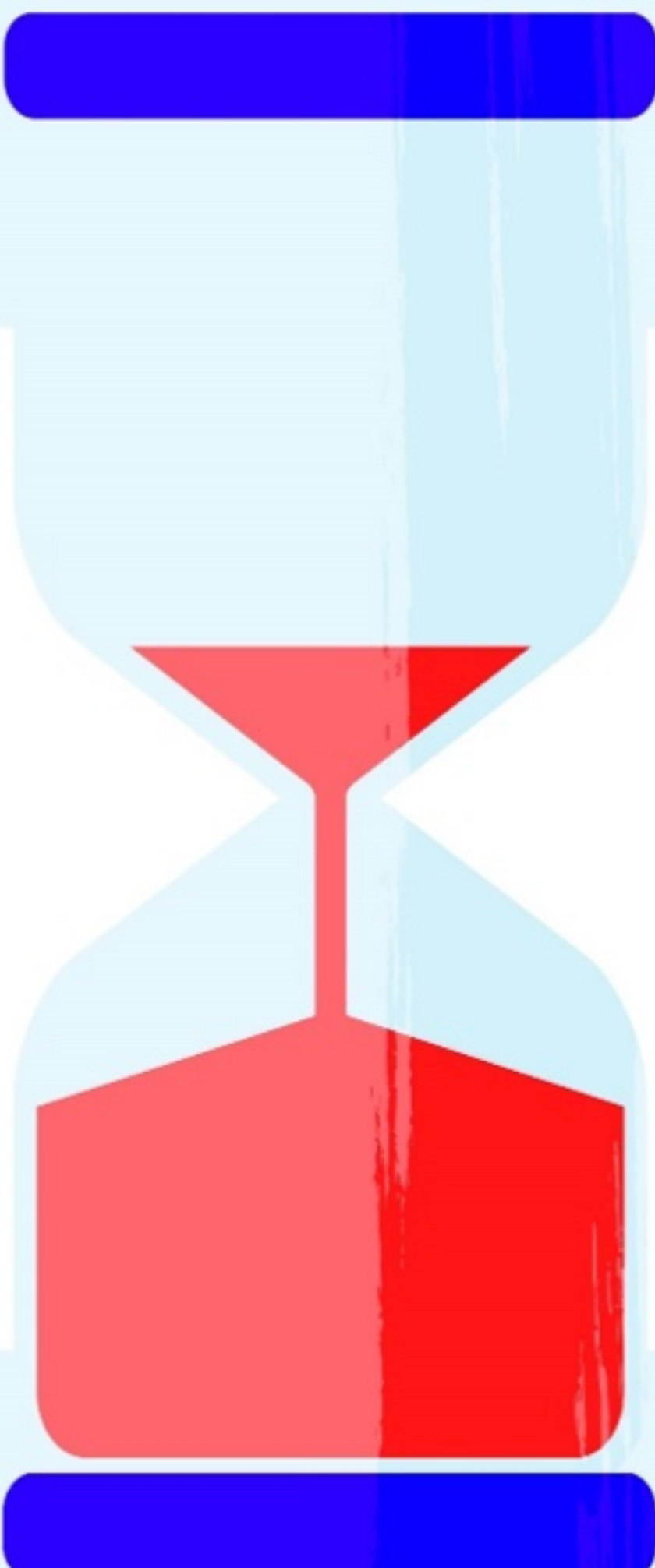
Nous avons été

1734

participants

à relever le défi





12 138h

**c'est le temps total de
smartphone en moins,
gagné ensemble en une
semaine**

À l'issue du défi, les entreprises qui avaient lancé le défi à leurs collaborateurs ont été recontactées pour recueillir le ressenti des participants.

Voici quelques retours sur leur expérience...

Leur engagement dans cette démarche avait pour but de :

« combattre la sédentarité »

« améliorer la communication réelle entre les personnes »

« montrer l'exemple aux enfants ».



Pour certains, ça a été une véritable

« prise de conscience »

du temps passé sur leur smartphone,

« au détriment de beaucoup d'autres choses ».



Les principales activités citées pour remplacer l'heure quotidienne d'utilisation du smartphone ont été :

« **la lecture** »,
une « **activité physique** »
ou « **sportive** »,
et des « **discussions** ».



Vous souhaitez en
savoir plus ?

Contactez-nous !



02 98 01 64 93

ucps@univ-brest.fr