

# Détox numérique : profitez des vacances pour déconnecter

Publié le 17/05/2019

|  
5 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

détox numérique

## Les objets connectés, une nouvelle forme d'addiction ?

Les objets connectés occupent une place importante dans notre quotidien : réveil, appel, chat, agenda, GPS, jeu, appareil photo... Avec toutes les applications disponibles aujourd'hui, les Français passent en moyenne presque 4h par jour sur les médias numériques. Il est délicat de parler « d'addiction » car ce terme est généralement relié à la consommation de substances toxiques (alcool, tabac, drogue), mais être séparé de son téléphone mobile peut devenir une véritable angoisse. Si cette peur vous envahit, vous êtes certainement « nomophobe » ! Plusieurs raisons peuvent être à l'origine de ce comportement : la pression professionnelle, le besoin d'attention, le besoin de garder le contact avec sa famille ou ses proches... Dans une moindre mesure, les objets connectés peuvent engendrer de mauvaises habitudes. Ainsi, 58% des Français avouent consulter de temps en temps leur smartphone au volant et 66% admettent le regarder au moment de traverser la rue. Le smartphone s'invite également régulièrement pendant les repas, entre amis ou en famille, au détriment des interactions réelles.

## La détox numérique : une mode ou un réel besoin ?

L'évolution de nos comportements envers les nouvelles technologies a parallèlement fait émerger **une nouvelle tendance : la détox numérique**. Certains hôtels, campings, ou encore centres de thalasso proposent ainsi des formules où PC, tablettes et téléphones sont déposés dans un coffre pendant toute la durée du séjour. Toutefois, **il est tout à fait possible de prévoir son propre programme de détox numérique en adoptant des gestes simples** ! Les vacances sont l'occasion de passer plus de temps avec sa famille et ses proches. C'est le moment idéal pour commencer à lâcher prise sur les habitudes liées aux objets connectés et profiter pleinement de ces moments privilégiés. Retrouvez calme, sérénité et éloignez les effets néfastes liés aux nouvelles technologies (stress, maux de tête, difficultés d'endormissement...) en réalisant des pauses numériques !

## Nos conseils pour vous déconnecter pendant vos vacances

- **Choisissez, si possible, une destination où la connexion internet est limitée** afin de réduire la tentation de vous connecter.
- **Laissez un message d'absence** sur votre boîte mail et sur vos réseaux sociaux avant de partir.
- **Déconnectez les boîtes mails professionnelles** installées sur vos appareils personnels durant vos congés.
- **Désactivez les notifications** sur vos smartphones et tablettes et **réduisez votre sonnerie au mode silencieux ou éteignez tout simplement vos appareils** afin de ne pas être dérangé dans les périodes de calme et de détente. Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté pour réussir votre programme « farniente » durant vos vacances. Au quotidien, cette habitude sera également bénéfique sur votre sommeil. En effet, la lumière bleue dégagée par les écrans avant le coucher et les différentes sonneries pendant la nuit impactent directement la qualité du sommeil.
- Les vacances sont également l'occasion de visiter de nouveaux lieux, de réaliser des travaux manuels ou encore de pratiquer une activité sportive, **les idées ne manquent pas pour vous divertir ! Acceptez cependant de vous concentrer sur une seule tâche pour en profiter au maximum et ne pas être joignable pendant ce laps de temps.**

\* Données issues de l'enquête internationale de Deloitte ("Global Mobile Consumer Survey 2016") menée sur 30 pays, auprès de 49 000 répondants, entre mai et juin 2016. Les données présentées dans l'édition française sont basées sur un échantillon de 2 003 répondants français âgés de 18 à 75 ans.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom <input type="text"/>
Votre nom <input type="text"/>
Envoyer à <input type="text"/>
Message <input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**