

Nicolas Chaze - mer, 21/11/2018 - 14:34

Une nouvelle étude suggère qu'au-delà d'une certaine durée quotidienne, la fréquentation de ces plateformes peut nuire à la santé mentale.

Tout le monde l'admettra: passer des heures à parcourir photos diverses et annonces de fiançailles, de vacances, de naissances et de promotions vous donne souvent l'impression de perdre votre temps. Pour autant, il semble quasi impossible de se déconnecter une bonne fois pour toutes...

Une lueur d'optimisme: on a peut-être trouvé un repère sur la durée qu'il est raisonnable de consacrer aux réseaux sociaux. D'après une étude qui sera publiée en décembre par le Journal of Social and Clinical Psychology, limiter sa fréquentation à une demi-heure par jour serait bénéfique pour la santé mentale.

Les chercheurs de l'université de Pennsylvanie se sont penchés sur les habitudes de navigation de 143 étudiants de premier cycle âgés de 18 à 22 ans, travaillant en deux phases distinctes: l'une au printemps, l'autre quelques mois plus tard, en automne.

Leur point de départ: une étude préliminaire consistant à suivre pendant une semaine l'usage des réseaux sociaux par les participants, se focalisant sur trois plateformes: Facebook, Instagram et Snapchat. Puis ils ont évalué leur santé mentale à travers une sélection de sept facteurs: soutien social, peur de manquer quelque chose (le phénomène FOMO), solitude, acceptation de soi, estime de soi, anxiété et dépression.

Auteur de l'article original:

Lyndsay Holmes

Source:

Huffington Post

Date de publication (dans la source mentionnée):

Vendredi, 16. Novembre 2018

[Pour consulter l'article suivez ce lien](#) [1]

Mots-clés:

[écrans](#) [2]

[addiction](#) [3]

[exposition aux écrans](#) [4]

[santé publique](#) [5]

[santé mentale](#) [6]

[dépendance](#) [7]

URL source: <https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/le-temps-ne-pas-depasser-sur-les-reseaux-sociaux-pour-preserver>

Liens

- [1] https://www.huffingtonpost.fr/2018/11/15/le-temps-a-ne-pas-depasser-sur-les-reseaux-sociaux-pour-preserver-sa-sante-mentale_a_23590317/?xtor=AL-32280680%3Fxtor%3DAL-32280680
- [2] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/ecrans>
- [3] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/addiction>
- [4] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/exposition-aux-ecrans>
- [5] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/sante-publique>
- [6] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/sante-mentale>
- [7] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/dependance>