

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

## QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

### @HOME

#### LE « BINGE-WATCHING », TENDANCE RENFORCÉE PAR LE CONFINEMENT

Le « Binge-watching » est une combinaison des termes « binge » (beuverie, en anglais) et de « watching » (regarder). Cela désigne le fait de regarder au moins trois épisodes d'une série à la suite. En principe, il n'y a rien de mal à regarder plusieurs épisodes d'une série à la suite. Ce n'est dangereux que lorsque la consommation médiatique excessive devient habituelle et qu'elle a une influence négative sur le bien-être et la vie quotidienne.

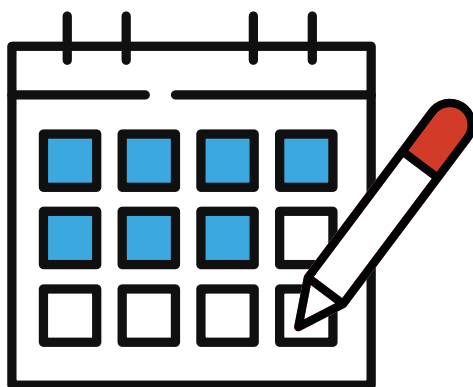
Les personnes qui regardent beaucoup d'épisodes d'une série à la suite se plaignent souvent de troubles du sommeil car elles vont se coucher tard et ont plus de mal à s'endormir. Cela devient également problématique lorsque, par manque de temps, l'utilisateur reporte ou oublie des tâches et rendez-vous du quotidien ou qu'il est distrait pendant l'exercice des tâches quotidiennes comme les devoirs à domicile ou le télétravail.

ZZZZZ...



#### QUELQUES CONSEILS

- Organiser son temps : prévoir un horaire fixe consacré au visionnage de séries afin d'avoir plus de temps pour d'autres activités et pour mieux dormir.
- Faire des pauses durant le visionnage de la série: se lever de temps en temps, faire quelques pas, s'étirer et prendre l'air.
- Reposer les yeux pendant le visionnage : clignez des yeux plus souvent, fermez les yeux ou regarder au loin.
- Prendre conscience des besoins physiques : la faim, la soif et la fatigue ne doivent pas être ignorées.



# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

- Pas d'écran juste avant de se coucher : la lumière bleue des écrans et les émotions provoquées par l'histoire racontée dans la série empêchent le corps de se préparer au sommeil.
- Éviter les excès : le « binge-watching » ne doit pas devenir une habitude.
- 1+1=0 : consacrer une heure de temps libre (loisirs, sport, activités culturelles, contacts sociaux) pour chaque heure passée en ligne ou devant la télé.



## LE COMPORTEMENT TÉLÉVISUEL DES ENFANTS ET DES JEUNES

La plupart des services de streaming proposent une section « jeunesse » qui contient des séries et des films adaptés aux enfants. Les parents devraient, malgré ce présumé contrôle sur la consommation médiatique de leurs enfants, suivre quelques conseils pour s'assurer que leur progéniture ait une consommation responsable des médias.

Le ministère de l'Éducation nationale de l'Enfance et de la Jeunesse et BEE SECURE conseillent aux parents de s'orienter vers la règle du « 3-6-9-12 ».

Beaucoup d'activité physique, le moins de temps possible passé en position assise et un sommeil suffisant contribuent au développement sain de l'enfant dès son plus jeune âge.

*Contribution : BEE SECURE*

CORONAVIRUS

~~www.covid19.lu~~

~~0002 0000~~



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG