

LIVRE

Surfer en toute sécurité



tablette, smartphone... Aujourd'hui, les écrans sont omniprésents dans notre quotidien. Pourtant, ils ne sont pas sans danger pour notre santé, notamment pour les plus jeunes. La journaliste Sophie Bordet-Petillon et le psychiatre Serge Tisseron se proposent de décrypter l'impact des pratiques numériques sur les adolescents à ravers Les Écrans et moi : L'Essentiel pour un usage responsable, publié chez Hygée Éditions. l'aide des illustrations d'Alexandre Nart, les deux auteurs font le point sur les risques liés à une surexposition et délivrent leurs conseils pour aider les ados à surfer en toute sécurité et à gérer leur vie

connectée (les contacts, l'e-réputation, l'empreinte numérique...). Ils tentent également de répondre à plusieurs questions elles que : Comment faisait-on avant internet ? Pourquoi devient-on accro ? es jeux vidéo développent-ils le cerveau ? J'ai vu des images choquantes, que faire ? Les Écrans et moi : L'Essentiel pour un usage responsable de Sophie Bordet-Petillon et Serge Tissero, Hygée Éditions, 13, 90 en librairie. ■

Ordinateur, télévision, console,