

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 5 - Session d'enseignement (5.1)

Applications de santé pour les addictions et l'usage de substances



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.



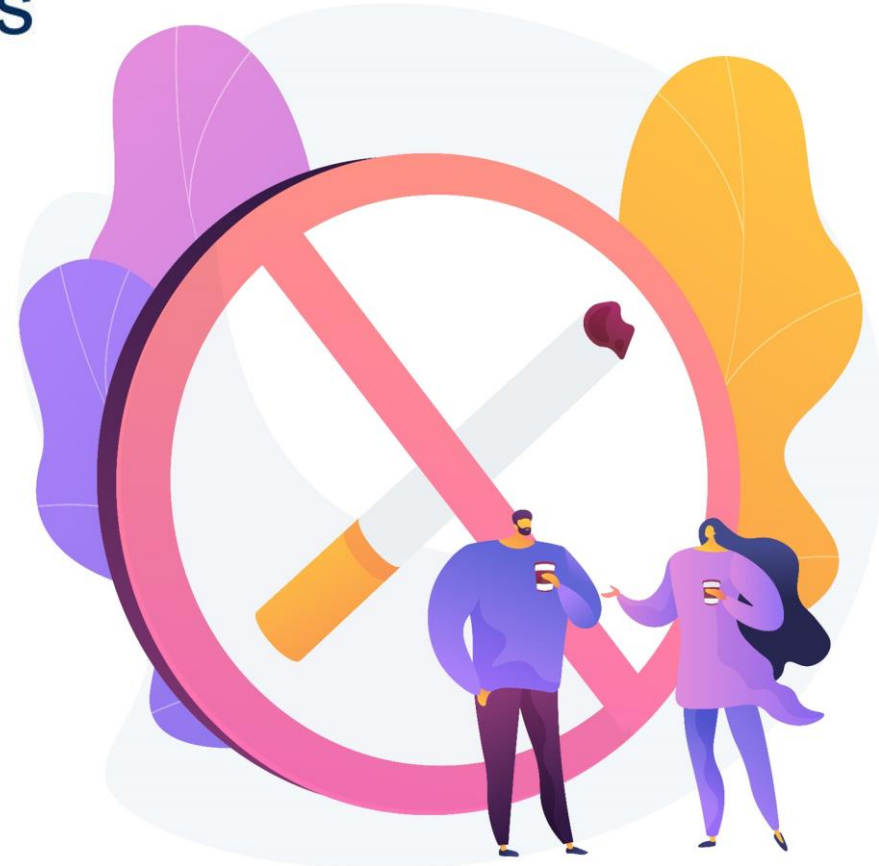


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

5

Applications de santé pour les addictions et l'utilisation de substances





Partenaires

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Session d'enseignement : Contenu

1. Connaissance générale sur la consommation de substances et le dépistage de la dépendance
2. Informations sur la consommation du tabac
3. Informations sur l'addiction aux écrans
4. Utilisation interactive d'applications de santé pour la consommation de tabac et l'utilisation rationnelle des écrans
5. Discussion et évaluation





Objectifs

- ✓ Fournir aux participants les connaissances sur les principes fondamentaux du tabagisme et de la dépendance au dépistage.
- ✓ Donner des compétences essentielles pour reconnaître les schémas de dépendance, évaluer les risques et mettre en œuvre des stratégies de prévention, en améliorant leurs capacités d'intervention et de soutien, leur permettant ainsi de promouvoir activement des modes de vie sains au sein de leurs communautés.



Source : Image par nuraghies sur Freepik



Compétences

- ✓ Les participants se familiariseront avec les principes fondamentaux de la dépendance liés à l'usage des écrans et du tabac.
- ✓ Les capacités des participants seront renforcées par des compétences numériques qui leur permettront de se familiariser avec des applications spécialisées conçues à cet effet.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)



5.1.1 Connaissance générale de la consommation de substances et du dépistage de la dépendance

Objectifs

- Acquérir des connaissances générales sur le tabac, son usage et la dépendance.
- Introduire la terminologie fondamentale liée à la dépendance aux écrans et au tabagisme.

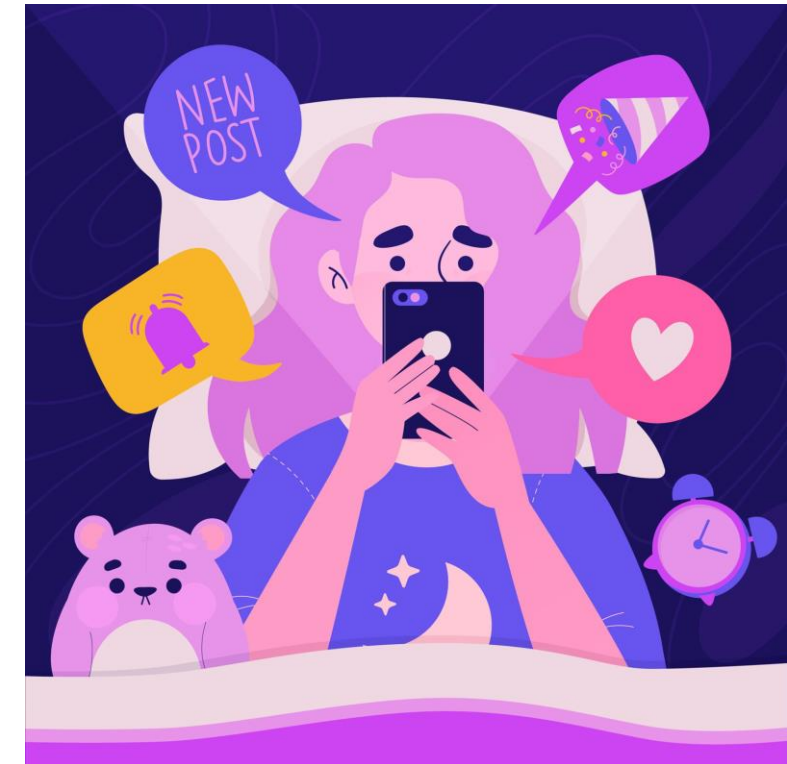


[Conçu par Freepik](#)



Introduction : la dépendance aux écrans

- **Nomophobie** : abréviation de "phobie du téléphone portable", il s'agit de la peur d'être privé d'un appareil mobile ou de tout contact avec un téléphone portable.
- **Syndrome de la vibration fantôme** : L'impression que le téléphone vibre ou sonne alors que ce n'est pas le cas. Il s'agit d'un phénomène psychologique indiquant une dépendance à l'égard des appareils numériques.
- **Bien-être numérique** : Un terme holistique qui englobe une santé physique et mentale optimale dans une société numérique et axée sur la technologie. Il s'agit d'être attentif à la manière dont les appareils numériques et les médias affectent notre vie et de trouver un équilibre sain.



Introduction : le tabagisme

- Le tabagisme est associé à plusieurs facteurs socio-économiques et sa prévalence est inégalement répartie entre certains groupes, ce qui entraîne des inégalités dans la consommation de produits du tabac.
- L'une des principales dimensions est l'inégalité en matière d'éducation.
- Le fait d'arrêter de fumer, ou du moins de réduire la quantité de tabac consommée, entraîne des améliorations substantielles du capital humain.



Introduction : le tabagisme

- **Fumer** : L'acte d'inhaler et d'expirer la fumée produite par la combustion du tabac dans les cigarettes, les cigares ou les pipes. C'est la méthode de consommation de tabac la plus répandue dans le monde.
- **Fumée secondaire (SHS)** : Également appelée fumée passive, elle fait référence à l'inhalation involontaire de la fumée des produits du tabac utilisés par d'autres personnes. L'exposition à la fumée secondaire peut entraîner les mêmes risques pour la santé que le tabagisme direct, notamment le cancer du poumon, les infections respiratoires et les maladies cardiovasculaires.
- **Arrêt du tabac** : Le processus d'arrêt de la consommation de tabac. Les programmes de sevrage tabagique peuvent inclure une thérapie comportementale, une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) et des médicaments sur ordonnance pour aider les individus à gérer les symptômes de sevrage et à réduire la dépendance au tabac.





5.1.2

Informations sur la consommation de tabac

Objectifs

- Découvrir les composants et les types de tabac
- Comprendre la dépendance au tabac
- Comprendre les facteurs de risque et les mesures préventives, ainsi que les meilleures pratiques pour se libérer de la consommation de tabac.



Le tabac sous toutes ses formes

Qu'est-ce que le tabac ?

4000 composés, dont plus de 60 cancérigènes



Le tabac sous toutes ses formes

Cigarette



Tabac à rouler



Bidies



Chicha



Cigares et pipes



Snus ou sniff ou chique :
Poudre de tabac humide sans
fumée



La dépendance au tabac : Il existe 3 types de dépendance (1)

1 - Dépendance environnementale ou comportementale

Dépend de la pression sociale ou conviviale

Le tabac est associé :

- Aux circonstances (positives ou négatives)
- Aux personnes
- Aux lieux qui donnent envie de fumer

c'est un réflexe, un mode d'identification, une composante narcissique



La dépendance au tabac : Il existe 3 types de dépendance (2)

2 - Dépendance psychologique

- ✓ Plaisir
- ✓ Anti-stress
- ✓ Antidépresseur
- ✓ Coupe-faim

Elle est liée aux effets psychoactifs de la nicotine.

Elle peut apparaître peu de temps après les premières cigarettes fumées et varie considérablement d'un fumeur à l'autre.

Pendant le sevrage, c'est la dépendance la plus difficile à surmonter car elle est liée aux habitudes du fumeur.



La dépendance au tabac : Il existe 3 types de dépendance (3)

3 - Dépendance physique

Le besoin de nicotine peut entraîner une sensation de manque, qui peut se manifester par des fluctuations de l'humeur.



Consommation de tabac : Pourquoi est-il si difficile d'arrêter ?

La dépendance

- Le besoin de nicotine peut entraîner une sensation de manque, qui peut se manifester par des fluctuations de l'humeur.
- L'envie irrésistible de le consommer à nouveau pour revivre certaines sensations positives.
- Ou parce que vous voulez éviter certaines sensations désagréables provoquées par l'arrêt de la consommation.



Consommation de tabac : Motivation pour arrêter

- Crainte pour sa santé
- Coût du tabac
- Sentiment de dépendance
- Pression des amis et de la famille
- Naissance d'un enfant

Quelle que soit la quantité ou la durée de votre tabagisme, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Plus vous arrêtez tôt, plus vous réduisez les risques de cancer et d'autres maladies.



Arrêter de fumer, c'est :

- ✓ Une réussite personnelle
- ✓ Retrouver le goût, l'odorat et la respiration
- ✓ Un teint plus clair
- ✓ Retrouver son souffle et rester en bonne condition physique
- ✓ Un sourire radieux
- ✓ Réduire les maladies liées au tabagisme
- ✓ Protégez votre enfant et votre entourage
- ✓ Respecter les autres et l'environnement



Arrêter de fumer n'est pas :

- Trop tard
- Limité par l'âge
- Prendre du poids si vous avez un mode de vie sain
- Échouer si vous avez déjà échoué



Avantages à gagner ou à perdre

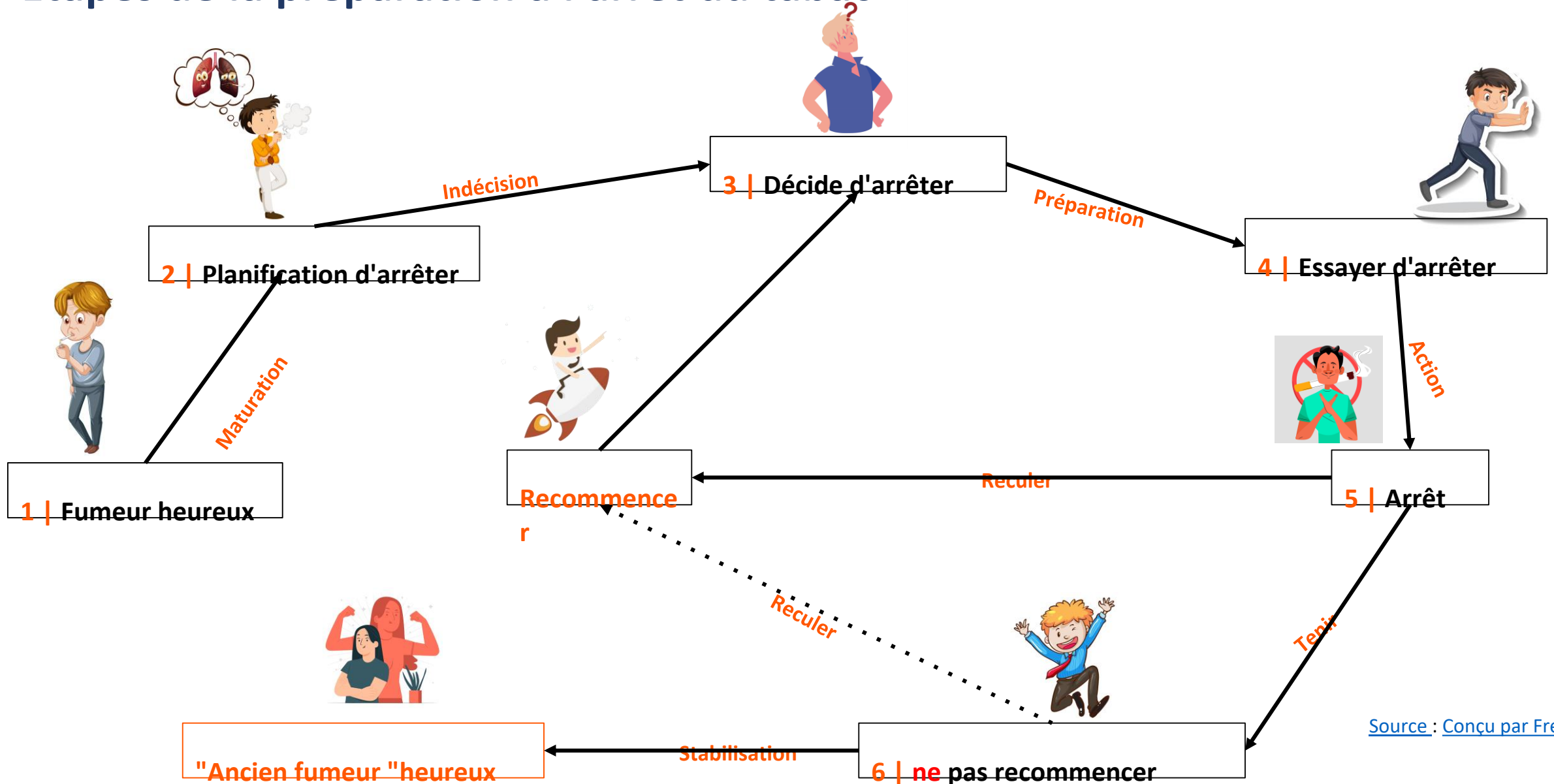
Quelques minutes après avoir fumé votre dernière cigarette, votre corps commence récupérer.



20 minutes après l'arrêt du tabac	Votre rythme cardiaque et votre tension artérielle diminuent.
Quelques jours après l'arrêt du tabac	Le taux de monoxyde de carbone dans le sang revient à la normale.
2 semaines à 3 mois après l'arrêt du tabac	Votre circulation sanguine s'améliore et votre fonction pulmonaire s'accroît.
1 à 12 mois après l'arrêt du tabac	La toux et l'essoufflement diminuent. Les minuscules structures ressemblant à des cheveux (appelées <i>cils</i>) qui évacuent le mucus des poumons commencent à retrouver un fonctionnement normal, augmentant leur capacité à traiter le mucus, à nettoyer les poumons et à réduire le risque d'infection.
1 à 2 ans après l'arrêt du tabac	Le risque de cancer de la bouche, de la gorge et du larynx est réduit de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral diminue.
10 ans après l'arrêt du tabac	Votre risque de cancer du poumon est environ deux fois moins élevé que celui d'une personne qui fume encore (après 10 à 15 ans). Le risque de cancer de la vessie, de l'œsophage et du rein diminue.
15 ans après avoir arrêté de fumer	Votre risque de maladie coronarienne est proche de celui d'un non-fumeur.



Étapes de la préparation à l'arrêt du tabac



Si je veux arrêter, je dois :

Rencontrez un addictologue qui évaluera vos besoins et vous fera des recommandations, soit :

- Substituts nicotiques (chewing-gum, pastilles à sucer, patchs)
- Éviter les déclencheurs
- Ne vous contentez pas d'un seul
- Obtenir des soins physiques
- Thérapies comportementales et cognitives
- Thérapies de groupe
- Rappelez-vous les avantages



Conseils pratiques

- Prenez un substitut (fruit, chewing-gum...) lorsque vous avez faim.
- Restez physiquement actif.
- Respirez profondément.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Faites vos comptes : calculez ce que vous économiserez en ne fumant pas.
- Remplacer le café/le girofle par une tisane ou un fruit.
- Essayer de réduire sa consommation est déjà une très bonne intention.
- Faire des exercices de relaxation (sophrologie, yoga, etc.)





5.1.3

Informations sur la dépendance

Objectifs

- Sensibiliser à l'impact de l'addiction aux écrans
- Fournir des outils pour identifier les comportements addictifs
- Développer des stratégies de gestion de l'utilisation des écrans

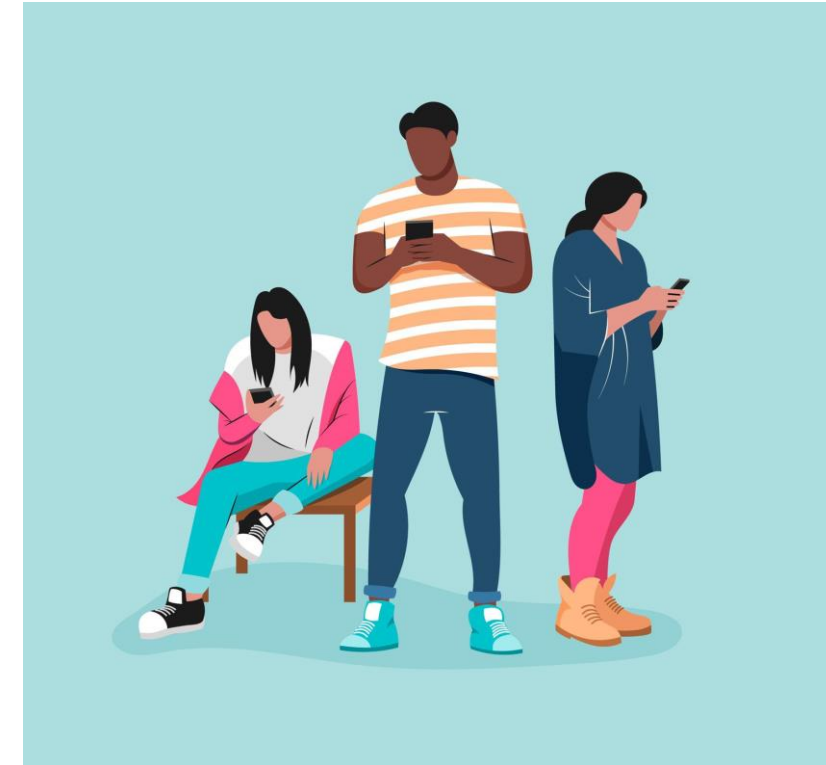


[Conçu par Freepik](#)



Introduction : la dépendance aux écrans

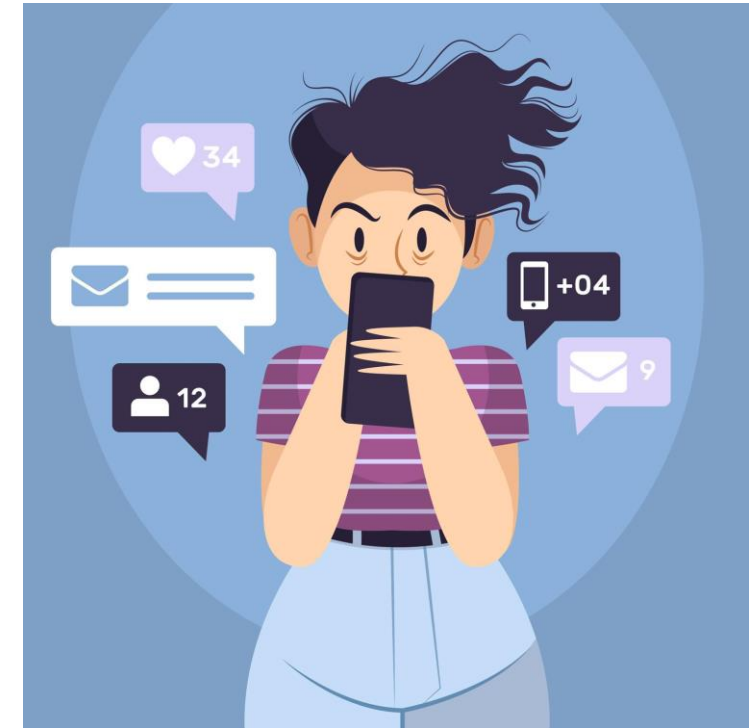
- L'addiction aux écrans, une préoccupation croissante dans l'ère numérique actuelle, représente un attachement excessif et incontrôlable aux appareils numériques.
- Les conséquences sont considérables : elles affectent la santé mentale, le bien-être physique et la qualité des relations interpersonnelles.
- Plus nous passons de temps devant un écran, plus il est urgent d'en prendre conscience et de développer des stratégies pour en réduire l'impact.



Identification de la dépendance à l'écran

Quelques conseils pour identifier la dépendance à l'écran :

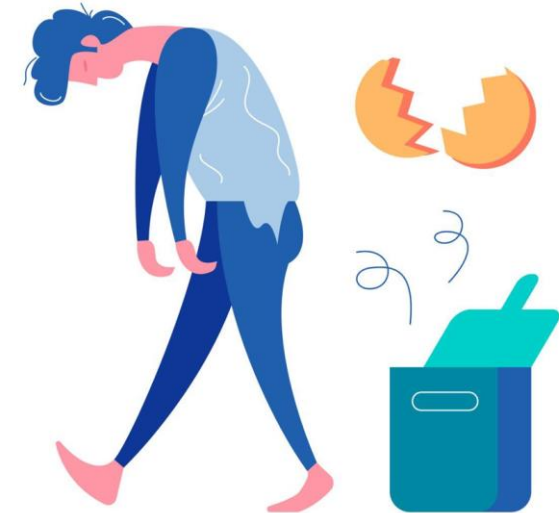
- Incapacité à contrôler le temps passé devant l'écran, avec l'envie d'en passer de plus en plus parce que c'est là qu'ils se sentent le plus à l'aise.
- Une attitude de déni lorsqu'un proche lui fait remarquer qu'il passe beaucoup de temps à faire cela ;
- Sentiment de vide ou de dépression en dehors des écrans ;



Identification de la dépendance à l'écran

Quelques conseils pour identifier la dépendance à l'écran :

- Agressivité en cas d'impossibilité d'accéder aux écrans ou au réseau ;
- Un manque d'intérêt pour toute autre activité, y compris les choses qu'ils apprécient normalement (par exemple, l'école, le travail, le temps passé avec la famille ou les amis). Cela peut entraîner des difficultés à l'école ou au travail ;
- Éviter les relations et les responsabilités.



Les effets de la dépendance aux écrans (1)

Sur la santé des enfants et des adolescents

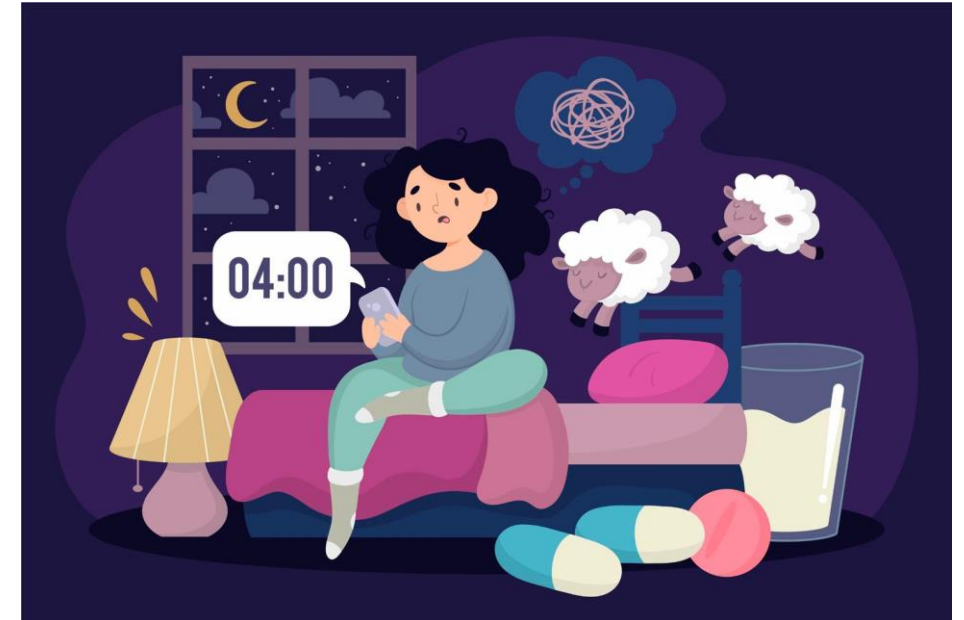
- Vision
- Problèmes émotionnels, affectifs et de bien-être
- Effets de l'exposition aux écrans et de leur utilisation sur le sommeil
- Augmentation des actes de violence et d'agression, associés ou non à la violence dans les jeux vidéo
- Pornographie, cyber-harcèlement et sexting



Les effets de la dépendance aux écrans (2)

Sur la santé des adultes

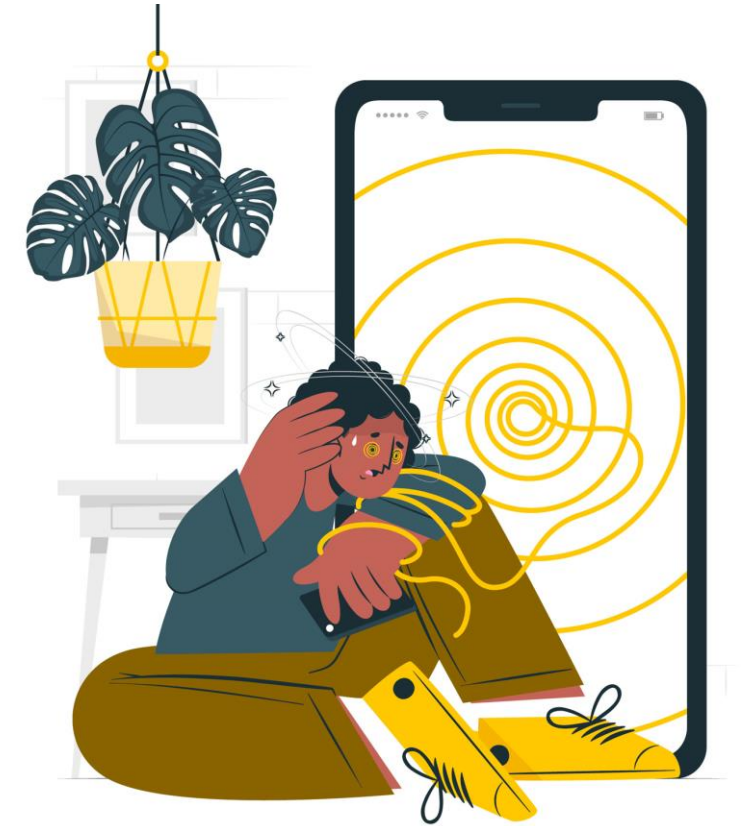
- Troubles du sommeil
- Impact psychologique et social
- Les TMS affectent principalement la région lombaire, le cou, les épaules, les coudes et les poignets.
- Mode de vie sédentaire, manque d'activité physique.



Les effets de la dépendance aux écrans (3)

Sur la santé des adultes

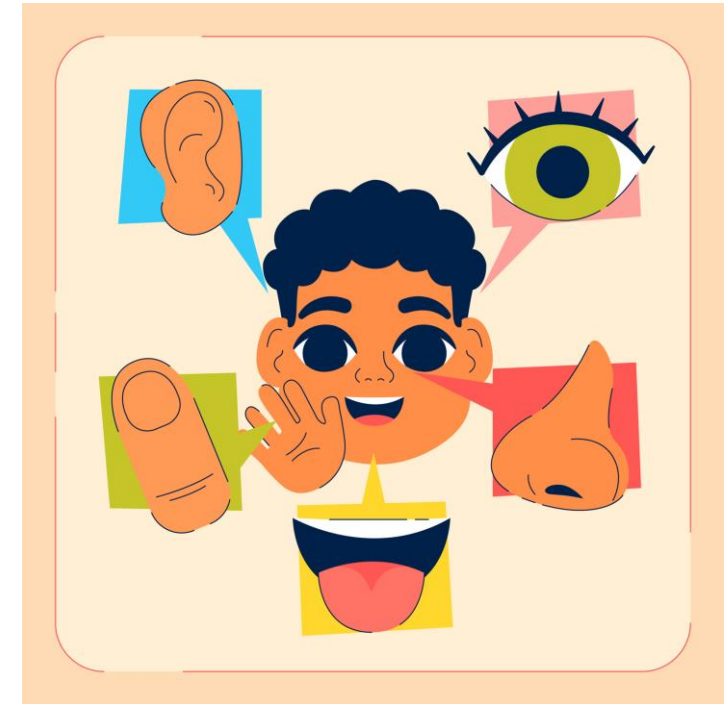
- Déséquilibre alimentaire pouvant entraîner une prise de poids et une obésité, ainsi qu'un risque de diabète de type 2.
- Problèmes de vision
- Maux de tête, asthénie
- Augmentation de la perte d'autonomie chez les seniors passant plus de 5 heures par jour devant un écran.



Recommandations sur le temps passé devant un écran (1)

La règle des 3-6-9-12 par Serge Tisseron :

- **Avant l'âge de 3 ans**, l'enfant a besoin de découvrir ses sens et ses repères avec vous. ***Arrêtez, parlez, arrêtez la télé***
- **Entre 3 et 6 ans**, l'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels. ***Limiter les écrans, les partager, en parler en famille***
- **Entre 6 et 9 ans**, les enfants ont besoin de découvrir les règles du jeu social. ***Créez avec des écrans, expliquez-leur l'internet.***



Recommandations sur le temps passé devant un écran (2)

- **Entre 9 et 12 ans**, les enfants ont besoin d'explorer la complexité du monde. **Apprenez-leur à se protéger et à protéger leurs échanges.**
- **Après 12 ans**, il devient de plus en plus indépendant des liens familiaux. **Restez disponible. Il a toujours besoin de vous.**
- Les adultes devraient s'efforcer de limiter le temps d'écran non lié au travail à moins de deux heures par jour.



Faites des pauses régulières de l'écran toutes les heures pour réduire la fatigue visuelle et les comportements sédentaires.



Recommandations sur le temps passé devant un écran (3)

- **Pour les adultes**, l'objectif est de limiter le temps d'écran non lié au travail à moins de deux heures par jour.

Faites des pauses régulières de l'écran toutes les heures pour réduire la fatigue visuelle et les comportements sédentaires.

- **Pour tous**, établissez des périodes sans écran avant le coucher pour favoriser un sommeil de qualité.

Utilisez des applications de suivi du temps passé devant un écran pour prendre conscience de vos habitudes et vous adapter en conséquence.

Privilégier les activités hors ligne telles que la lecture, les loisirs créatifs, le sport et les interactions sociales en face à face.



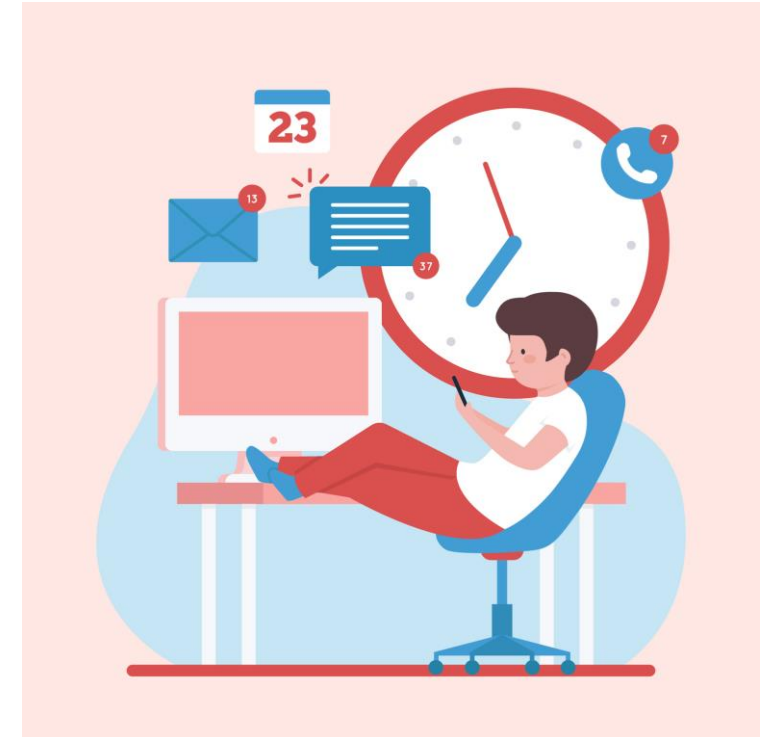
Recommandations sur le temps passé devant un écran (4)

- **Pour les parents**, il s'agit de donner l'exemple d'un comportement sain en matière d'utilisation des écrans afin d'encourager les enfants à prendre de bonnes habitudes.

Établissez des règles familiales concernant l'utilisation des écrans, telles que des limites de temps d'écran et des zones sans écran à la maison.

- **Pour les environnements de travail**, encouragez les pauses régulières loin des écrans afin de réduire la fatigue et la fatigue oculaire.

Encourager les réunions en face à face dans la mesure du possible plutôt que les communications exclusivement virtuelles.



Éducation à l'utilisation rationnelle de l'écran (1)

Voici quelques conseils pour une utilisation rationnelle des écrans :

- **Fixer des limites de temps** : Fixez des limites claires au temps passé chaque jour devant les écrans, en tenant compte des recommandations adaptées à l'âge des enfants.
- **Planifiez des périodes sans écran** : Intégrez des périodes sans écran dans votre emploi du temps quotidien afin de favoriser l'équilibre entre la vie en ligne et la vie hors ligne.
- **Donnez la priorité aux activités hors ligne** : Encouragez les activités hors écran, telles que le sport, les loisirs créatifs, la lecture et les interactions sociales en face à face.



Éducation à l'utilisation rationnelle de l'écran (2)

Voici quelques conseils pour une utilisation rationnelle des écrans :

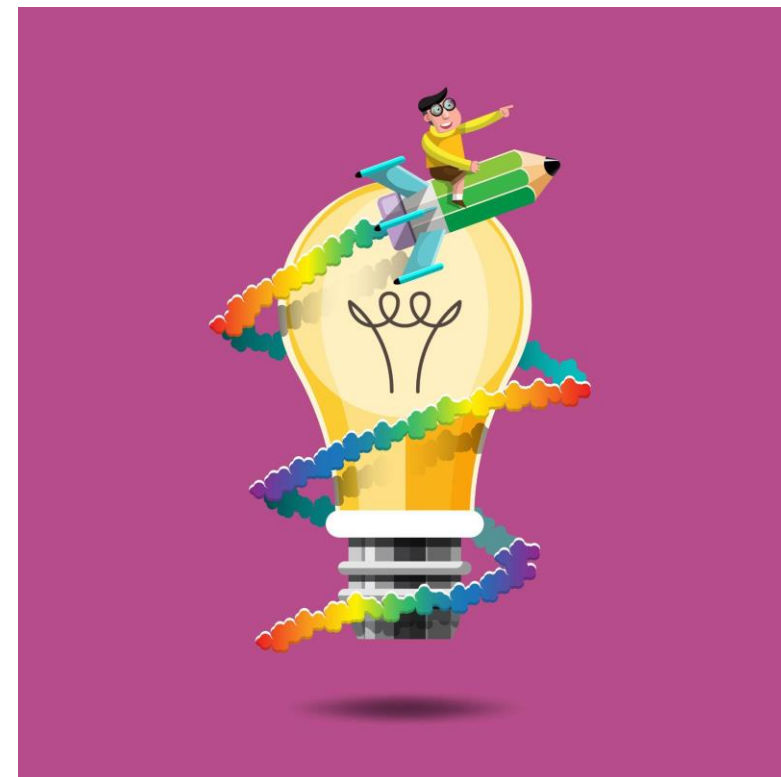
- **Utiliser des outils de gestion du temps d'écran :** Utilisez des applications ou des fonctions intégrées aux appareils pour surveiller et limiter le temps passé devant un écran.
- **Choisissez un contenu de qualité :** Sélectionnez soigneusement le contenu que vous consommez en ligne, en privilégiant les sources crédibles et éducatives.
- **Faites preuve de modération :** Évitez de faire un usage excessif des réseaux sociaux, des jeux vidéo ou d'autres activités en ligne.
- **Faites des pauses régulières :** Faites des pauses toutes les heures pour vous reposer les yeux et l'esprit, en pratiquant une activité physique ou simplement en prenant l'air.



Éducation à l'utilisation rationnelle de l'écran (1)

Voici quelques conseils pour une utilisation rationnelle des écrans :

- **Évitez les écrans avant le coucher** : Limitez votre exposition aux écrans au moins une heure avant le coucher pour favoriser un sommeil de qualité.
- **Soyez un modèle positif** : Soyez un modèle positif pour votre famille et vos amis en adoptant des habitudes saines en matière d'écrans.
- **Rester actif** : Utilisez les écrans de manière intentionnelle et engageante, en évitant la passivité et en favorisant les activités qui stimulent la créativité et l'apprentissage.



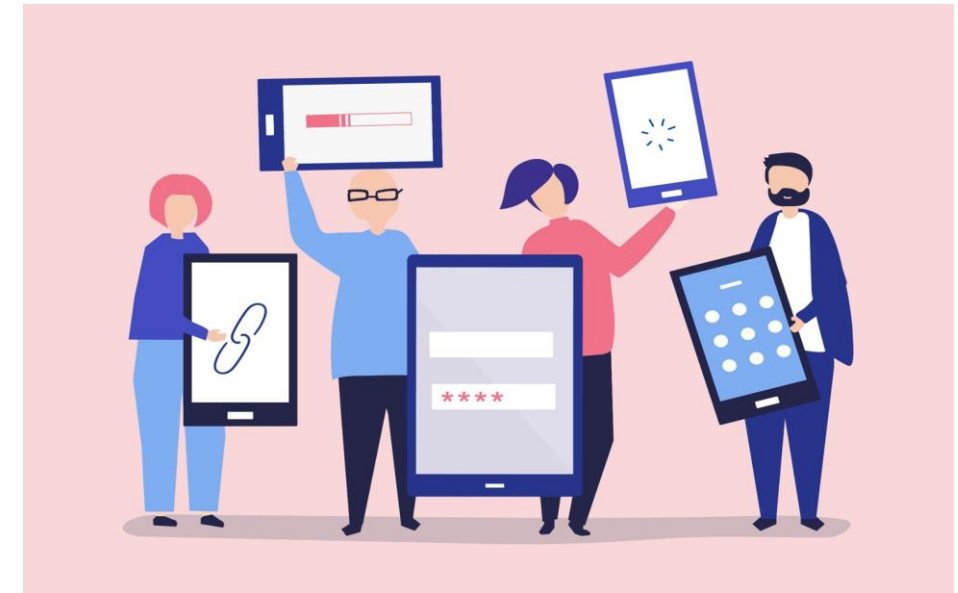
Source : [Conçu par Freepik](#)



Éducation à l'utilisation rationnelle de l'écran (2)

Reconnaître les signes de l'addiction aux écrans est la première étape vers l'adoption d'habitudes numériques plus saines, en veillant à ce que la technologie soit un outil d'amélioration plutôt qu'un obstacle à une vie épanouie.

En suivant ces conseils, vous pouvez favoriser une utilisation équilibrée et saine des écrans dans votre vie quotidienne.





5.1.4

Utilisation interactive d'applications de santé pour la consommation de tabac et l'utilisation rationnelle des écrans

Objectifs

- Choisissez en groupe une application et téléchargez-la
- Découvrez ses caractéristiques
- Discuter des avantages et des inconvénients



Applications pour arrêter de fumer



Applications	Description	Lien de téléchargement
Kwit	Cette application utilise la gamification pour vous aider à arrêter de fumer. Elle vous permet de gagner des points et des badges pour votre abstinence, et vous offre également des conseils et du soutien.	Android - IOS
Sans fumée	Cette application est fournie par l'Institut national du cancer des États-Unis et offre des informations et un soutien aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer. Elle comprend un suivi des progrès, des conseils personnalisés et un forum communautaire.	Android - IOS
QuitNow !	Cette application est simple et facile à utiliser. Elle offre un suivi des progrès, des conseils et un soutien.	Android - IOS
Mon coach pour arrêter de fumer	Cette application est fournie par Truth Initiative, une organisation américaine à but non lucratif qui lutte contre le tabagisme. Elle propose un suivi des progrès, des conseils personnalisés et un forum communautaire.	Android - IOS
Smokerstop	Smokerstop est une application gratuite disponible sur iOS.	IOS

***Certaines de ces applications sont entièrement gratuites, tandis que d'autres sont payantes.

Source : [Conçu par Freepik](#)

Applications pour la dépendance à l'écran

*Certaines de ces applications sont entièrement gratuites, tandis que d'autres sont payantes.

Applications	Description	Lien de téléchargement
L'espace-temps	Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe et italien.	Android - IOS
Désintoxication numérique - QualityTime	Disponible sur Android en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe et italien.	Android
La forêt : L'accent mis sur la productivité	Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe, italien, néerlandais, polonais, turc et arabe.	Android - IOS
Liberté de bloquer les distractions	Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais, russe, italien, néerlandais, polonais, turc et arabe.	Android - IOS
Lien familial Google	Cette application permet aux parents de gérer le temps d'écran de leurs enfants sur les appareils Android. Elle est disponible dans plus de 40 langues.	Android - IOS
Contrôle parental - Kidslox	Cette application vous permet de bloquer des applications et des sites web, de fixer des limites de temps d'écran et de suivre l'activité de votre enfant sur son appareil. Elle est disponible dans plus de 20 langues.	Android - IOS
Contrôle parental FamilyTime	Cette application offre des fonctionnalités similaires à celles de Kidslox, ainsi que la possibilité de localiser votre enfant et de geler son appareil. Elle est disponible dans plus de 15 langues.	Android - IOS
Moment	Disponible en anglais, français, allemand, espagnol, chinois, japonais, coréen, portugais et russe.	IOS



5.1.5

Discussion et évaluation

Objectifs

- Aborder et clarifier tout malentendu découlant de toutes les informations théoriques antérieures.
- Assurer une compréhension approfondie du contenu du module.
- Pour évaluer le module.



Questionnaire d'évaluation

Le contenu du module était stimulant et intéressant (1 minimum, 5 maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Le contenu du module était clair, compréhensible et facile à suivre (1 minimum, 5 maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Le formateur était bien préparé (1 minimum, 5 maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Questionnaire d'évaluation

Le module a amélioré mes connaissances sur le sujet (1 minimum, 5 maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Je recommanderais ce module à d'autres personnes (1 minimum, 5 maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Je suis globalement satisfait du module (1 minimum, 5 maximum)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Références, lectures complémentaires et clôture

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10632550/>
- [https://www.iberdrola.com/social-commitment/nomophobia#:~:text=WHAT%20IS%20NOMOPHOBIA%3F,%2Dphone%2Dphobia%22\).](https://www.iberdrola.com/social-commitment/nomophobia#:~:text=WHAT%20IS%20NOMOPHOBIA%3F,%2Dphone%2Dphobia%22).)
- [https://dermnetnz.org/topics/phantom-vibration-syndrome#:~:text=Syndrome%20vibration%20fantôme%20\(PVS\)%20réfère,vibrer%20alors qu'il%20n'est%20pas.](https://dermnetnz.org/topics/phantom-vibration-syndrome#:~:text=Syndrome%20vibration%20fantôme%20(PVS)%20réfère,vibrer%20alors qu'il%20n'est%20pas.)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9016508/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10632550/>
- <https://www.britannica.com/topic/smoking-tobacco>
- <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/substances/secondhand-smoke#:~:text=La%20fumée%20decondhand%20tobacco%20smoke%20est%20la%20identifiée%20dans%20la%20fumée%20decondhand%20tobacco%20smoke.>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555596/>



Références, lectures complémentaires et clôture

- <https://portal.ct.gov/-/media/Departments-and-Agencies/DPH/dph/hems/tobacco/tobaccoproductspdf.pdf>
- <https://www.nicorette.fr/je-me-lance/la-d%C3%A9pendance-au-tabac>
- <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quit-smoking-medications/why-quitting-smoking-is-hard/index.html#:~:text=Inside%20votre%20cerveau%2C%20nicotine%20triggers,nicotine%20just%20to%20feel%20okay.>
- <https://tobaccofreealamedacounty.org/focus-areas/quit-tobacco/>
- <https://www.hypnose-therapie32.fr/sevrage-tabagique/>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/nicotine-craving/art-20045454>
- [https://www.un.org/nutrition/sites/www.un.org.nutrition/files/nutrition decade infographic 1 nutrition at a glance.pdf](https://www.un.org/nutrition/sites/www.un.org.nutrition/files/nutrition%20decade%20infographic%201%20nutrition%20at%20a%20glance.pdf)



Références, lectures complémentaires et clôture

- <https://www.fao.org/3/i3261e/i3261e.pdf>
- <https://medecine-generale.sorbonne-universite.fr/wp-content/uploads/2020/11/exemple-trace-GEP-addiction-aux-ecrans.pdf>
- <https://apimed-pl.org/contenu/uploads/2020/12/Problematique-des-ecrans-a-tout-age-1.pdf>
- <https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2022/03/Aff-A3-Apprivoiser-les-ecrans-2018-2-HR2.pdf>
- <https://www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/>
- <https://cmb-sante.fr/temps-ecrans-adultes/>
- <https://www.quora.com/What-are-some-rational-tips-to-reduce-screen-time-in-the-long-run>
- <https://www.3-6-9-12.org/>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !
Vous avez terminé la session
d'enseignement de ce module !**

