

Les dangers des écrans à tire-larigot

SANTÉ Passer trop de temps sur des tablettes, smartphones et TV amène des problèmes

- Les écrans envahissent la vie des grands mais aussi des petits.
- Les effets délétères ? Sommeil perturbé, sécheresse oculaire ou encore agressivité.

Le salon de l'électronique grand public vient de se clôturer à Berlin, donnant la tendance à venir. Le monde de demain sera résolument celui des écrans à LED sous leurs multiples facettes. Mais alors qu'ils s'immiscent déjà dans chaque interstice de notre vie, de l'enfance à l'âge adulte, leur usage n'est pas dénué d'effets délétères sur la santé. Il est à craindre que sommeil perturbé, sécheresse oculaire ou encore agressivité s'installent dans le quotidien des grands mais aussi des petits.

En exagérant à peine, on peut dire que les enfants naissent désormais un smartphone en main. « Dès leur plus jeune âge, les écrans captent leur attention. Au lieu de jouer à manipuler des

objets, d'apprendre les sons et le langage, et plus tard de pratiquer une activité physique, ils ont les yeux rivés sur les écrans. Ce n'est pas bon pour leur développement cognitif. De plus, même s'il existe des contenus virtuels éducatifs, ce n'est pas ça qu'ils consomment, explique Benoît Galand, professeur en psychologie de l'éducation (UCL). Par ailleurs, il ne fait plus de doute dans le monde scientifique que l'exposition aux écrans amplifie le comportement agressif. Il se caractérise par un manque d'empathie, par une propension à se moquer des autres, à les harceler. » Restreindre l'accès aux écrans peut être bénéfique. « Alors qu'entre 6 et 10 ans, les enfants français passent plus de 3,5 heures par jour sur les écrans, il a été montré que si l'on en diminue l'usage, ils acquièrent une meilleure attention et perdent en agressivité. » Un effet vraisemblablement transposable aux adultes.

Une bonne hygiène lumineuse

Dans les laboratoires, les chercheurs en neurosciences commencent à comprendre l'impact

sur le cerveau du rayonnement des LED façonnant écrans de téléphone, d'ordinateur et de télévision. La lumière émise peut modifier l'humeur et altérer tant le sommeil que la mémoire. En effet, lorsque l'hygiène lumineuse n'est pas optimale, l'horloge biologique tringue. Il s'agit d'une structure cérébrale, appelée noyau suprachiasmatique, composée de quelque 20.000 neurones dont le rôle est de faire exécuter les bonnes fonctions physiologiques au bon moment de la journée. Par exemple, mettre les processus cognitifs au ralenti durant la nuit pour permettre le sommeil. Lorsque cette horloge est perturbée, l'expression des fonctions biologiques fait de même.

C'est le cas lorsqu'on est exposé à la lumière des écrans juste avant de se coucher. « Cela a un effet très activateur : on se sent en forme et on ne parvient pas à s'endormir. On va ainsi installer une insomnie de début de nuit simplement en s'étant exposé à trop de lumière. Pour éviter cela, il faut diminuer drastiquement

son exposition à la lumière entre 30 minutes et une heure avant de se coucher, explique le Pr Claude Gronfier, chronobiologiste (Inserm). Aussi, la lumière bleue est la favorite des cellules ganglionnaires à mélanopsine situées dans la rétine. Ces cellules sont donc activées par les écrans LED des smartphones, télévisions et ordinateurs, ce qui freine tous les processus impliqués dans l'installation du sommeil. Un conseil : avant de vous coucher, favorisez les lumières de type halogène, de couleur orangée. Elles sont en effet plus bénéfiques à l'endormissement. »

Lunettes spéciales

Par ailleurs, les longueurs d'onde du bleu, particulièrement celles se rapprochant du rayonnement ultra-violet, favoriseraient le vieillissement de la rétine lorsque celle-ci est d'ores et déjà altérée. En préventif, certains préconisent de suivre la mouvance japonaise. Et, une fois devant un écran, de chausser sur leur nez des lunettes spéciales anti-lumière bleue. ■

LAETITIA THEUNIS

CLIGNEMENTS

Le problème des yeux secs

Avoir les yeux secs et fatigués est devenu courant. L'an dernier, une étude publiée dans *Jama Ophthalmology* montrait que les jeunes actifs passant plus de 7 heures par jour devant un écran décrivaient davantage de symptômes liés à une sécheresse oculaire que ceux qui décrochaient de temps en temps (moins de 5 heures par jour). La raison ? Les clignements d'yeux se raréfient face à un écran. « Ce problème s'est accru avec les ordinateurs utilisés dans un cadre professionnel et stressant qui réduit le nombre de clignements. Ces derniers sont en revanche plus nombreux dans un contexte récréatif et plus décontracté, face à une tablette ou la télévision », dit l'auteur.

L.T.H.