

Les jeunes aiment le sport mais encore plus les écrans

« Le manque de sommeil dû au temps passé devant les écrans est un facteur de dépression. »

Jean-Marie GAUTHIER, Pédopsychiatre

8,3 heures chaque semaine, c'est le temps consacré aux jeux vidéo par les jeunes contre une moyenne de 4,1 heures par semaine dédiées à un sport.

La majorité des jeunes pratiquent un sport mais

passent plus de temps devant les écrans.

Un abus de tablette peut accentuer un mal-être.

● Marie-Laure MATHOT

Les filles font de la danse et les garçons du football. Les jeunes passent beaucoup de temps à jouer aux jeux vidéo. Ils ont des écouteurs vissés aux oreilles. Tu fais du sport quand tu es jeune, après, tu t'arrêtes. Ces affirmations peuvent sembler stéréotypées, et pourtant, les résultats de l'enquête réalisée par Dedicated à la demande de l'Alliance des médias francophones confirment ces tendances. Sport, loisirs, jeux vidéo, les jeunes se livrent sur leur temps libre.

1. Sport Les adolescents sont beaucoup plus nombreux que les adultes à faire du sport : 68 % pratiquent une ou plusieurs disciplines au moins une fois par semaine alors que la proportion est de 47 % chez les adultes.

La proportion de sportifs diminue en effet avec l'âge. Elle passe de 74 % chez les jeunes âgés de 11 à 13 ans à 67 % chez les 14-16 ans puis à 62 % chez les 17-18 ans.

Jean-Marie Gauthier, pédopsychiatre met en lien cette diminution de l'activité physique avec le fait que les jeunes passent beaucoup de temps sur les écrans. « On est dans une société

qui oublie le corps. Une fois que l'on a 15 ou 16 ans, on préfère aller sur Facebook que d'aller jouer un match sur un terrain détrempé... C'est moins dans le goût du temps. »

2. Loisirs Être en ligne avec ses amis et écouter de la musique sont d'ailleurs les activités préférées des jeunes âgés de 11 à 18 ans interrogés par Dedicated. Ensuite, viennent la télévision et les réseaux sociaux. Passer du temps avec sa famille et ses amis ne vient qu'à la cinquième position. Cela signifie-t-il que les jeunes préfèrent avoir des contacts par écran interposé plutôt qu'en face-à-face ? Pas forcément puisque quand on leur demande ce qu'ils aimeraient davantage faire, 54 % des jeunes répondent qu'ils veulent passer plus de temps avec les amis.

Pour Jean-Marie Gauthier, il est certain que l'adolescence est une période où le besoin de socialisation est très important. « Il y a quelques années, il y avait beaucoup de maisons de jeunes et de maisons de quartier. [...] Mais aujourd'hui ce besoin de socialisation est bien rempli par Facebook. Un tas de lieux de socialisation ont disparu. »

3. Jeux vidéo 82 % des jeunes jouent au moins occasionnellement aux jeux vi-

déo que ce soit sur tablette, smartphone ou ordinateur.

En vieillissant, les jeunes sont moins nombreux à consacrer du temps aux jeux vidéo mais la durée de jeux augmente. En effet, 86 % des 11-13 ans déclarent jouer aux jeux vidéo pour une moyenne hebdomadaire de 7,9 heures. Les 17-18 ans restent 74 % à jouer mais consacrent 9,1 heures en moyenne par semaine. À noter que les garçons sont beaucoup plus addicts que les filles : ils jouent en moyenne 11,1 heures par semaine contre 5,3 chez les filles.

La motivation des jeunes à jouer sur leur tablette ? Passer le temps, se défouler, s'évader. Malgré tout, le sentiment d'addiction est très présent, tout comme le ressenti des impacts sur le rythme de vie et le manque de sommeil. Des heures de sommeil perdues qui peuvent devenir un facteur de dépression chez les adolescents, conclut Jean-Marie Gauthier.

« Le besoin de socialisation est bien rempli par Facebook. Un tas de lieux de socialisation ont disparu. »

68 %
des jeunes
pratiquent un sport

À quoi les jeunes occupent-ils leur temps ?



Filles



Garçons

SPORT

Pratiquent régulièrement un sport

66%



1. Danse **17%**
2. Natation **15%**
3. Équitation **11%**
4. Jogging **10%**
5. Gym **9%**

71%



- 28%** 1. Football
- 16%** 2. Cyclisme
- 12%** 3. Natation
- 10%** 4. Basket
- 8%** 5. Fitness

LOISIRS

Top 5 en semaine



1. Écouter de la musique
2. Être en ligne avec ses amis
3. Passer du temps avec sa famille
4. Aller sur les réseaux sociaux
5. Regarder la télévision



1. Être en ligne avec ses amis
2. Regarder la télévision
3. Écouter de la musique
4. Aller sur les réseaux sociaux
5. Être ensemble avec ses amis
ET Regarder des films ou des séries



JEUX VIDÉO

Passent en moyenne **5,3 heures** par semaine à jouer à des jeux vidéo

Passent en moyenne **11,1 heures** par semaine à jouer à des jeux vidéo

Ont déjà été interdits de jeux vidéo

58%

79%

Il y a plus de joueurs chez les plus jeunes :

86% chez les 11 – 13 ans

84% chez les 14 – 16 ans

74% chez les 17 – 18 ans

Accrocs aux écrans ? Gare à la dépression

Filles et garçons passent en moyenne 8,3 heures par semaine sur les jeux vidéo. Ajoutez à cela les 75 minutes quotidiennes sur les réseaux sociaux, le temps passé devant la télévision et à regarder des séries et films sur tablette (principaux loisirs déclarés par les jeunes de 11 à 18 ans). À en croire l'enquête de l'Alliance des médias francophones, les adolescents sont scotchés aux écrans. Le souci : plusieurs études montrent qu'une surdose d'écrans peut nuire à la santé mentale par plusieurs mécanismes.

Une étude parue en 2009 par des chercheurs de l'Université de Pittsburgh s'était intéressée à des adolescents à la fin des années 90 (il n'était donc question que de télévision et de jeux vidéo à ce moment-là). Les adolescents qui avaient passé en moyenne 5,7 heures devant un média électronique en une semaine ont été interrogés à l'âge de 21 ans. 7,4 % avaient développé des symptômes de dépression. « Dans le modèle informatique final, les participants à cette étude présentaient des risques nettement plus grands de dépression pour chaque heure en plus quotidiennement passée devant un téléviseur », avait écrit le Dr Brian Primack, un des coauteurs de cette étude.

Moins de sport et de culture

« Ce qui est certain c'est que le man-

que de sommeil dû au temps passé devant les écrans est un facteur de dépression, explique Jean-Marie Gauthier, pédopsychiatre. Ce que je dis souvent aux adolescents, c'est que nous ne sommes pas des hiboux. Nous, nous avons besoin de la lumière du jour. »

L'étude des chercheurs de Pittsburgh montre également que le fait de consacrer un long moment devant les écrans laisse moins de temps aux autres activités : culturelles, sportives ou intellectuelles.

Un constat que l'étude menée par Dedicated confirme. Les activités culturelles telles que jouer de

la musique, sortir ou aller voir un concert n'arrivent qu'en bas de la liste des loisirs des jeunes. Quant au sport, ils y consacrent environ

4,1 heures par semaine (contre 8,3 heures pour les jeux vidéo). Or, le sport et la culture ont des effets protecteurs contre la dépression, notait l'étude de l'Université de Pittsburgh.

En France, l'Académie des sciences a publié un rapport sur *L'enfant et les écrans*. « L'usage problématique des technologies numériques peut être considéré comme un symptôme de la dépression, mais inversement, un usage excessif d'Internet peut avoir un impact négatif sur l'humeur, principalement après trois ans d'usage intensif. » Bref, décoller son regard de temps à autre des écrans ne peut pas faire de mal. ■ **M.-I.M.**