

# Écrans la détox

Smartphones, télévisions, ordinateurs... Ils sont intelligents, divertissants, indispensables. Mais ils nuisent aussi à notre santé et à notre équilibre. Nous devrions tous nous en préoccuper, même si le phénomène touche particulièrement les jeunes.

Texte:  
**Nicolas Sohy**

**A**vec une tablette ou un smartphone, certains créent de la musique, nouent du lien social, voire réinventent le monde. Tandis que d'autres se voient littéralement happés par ces écrans et y laissent leur santé, leur équilibre, leur conscience. En moyenne, un Belge passe chaque jour 3h14 devant la télévision, selon Eurodata. Chez les moins de 34 ans, cette durée baisse à 2h20. Cela ne signifie pas que les jeunes sont moins attirés par les écrans que leurs parents. Ils les consomment différemment. Les moins de 24 ans passeraient en outre 3h46 par jour les yeux rivés sur leur smartphone, mais aussi, selon l'étude annuelle Junior Connect d'Ipsos, 15 heures par semaine devant un écran d'ordinateur ou une console de jeux vidéo.

Or, une telle consommation numérique n'est pas sans risque pour la santé humaine. Michel Desmurget, docteur en neurosciences et directeur de recherches à l'Institut français des sciences cognitives, s'en inquiétait déjà en 2012 dans *TV Lobotomie: la vérité scientifique sur les effets de la télévision*. Cinq ans plus tard, la consommation d'écrans s'est

amplifiée. Alors il met en garde, mais ne prône pas l'interdiction du numérique pour autant.

**Les écrans induisent la sédentarité, de mauvais comportements alimentaires et perturbent le sommeil.**

## Comment la télévision impacte-t-elle l'espérance de vie?

**MICHEL DESMURGET** - Je compare la télévision au tabac. Une cigarette par mois ne va pas vous tuer. Une heure de télé par semaine non plus. Par contre, une personne qui s'installe plusieurs heures par jour devant son petit écran va en subir les conséquences. La consommation de la télévision induit une sédentarité extrême. Celle-ci engendre des risques d'obésité, de problèmes artériels et cardiovasculaires. Dans les pays développés, on estime que les gros consommateurs de télévision, c'est-à-dire, vu les moyennes de consommation, la majorité des Occidentaux, ont une espérance de vie de deux à trois ans plus courte que les autres. Si on divise, cela représente en moyenne 20 minutes de vie en moins par heure passée devant la télévision. →

## → Ce n'est donc pas directement lié à la télévision, mais à l'inactivité.

L'inactivité a des effets délétères considérables, mais elle n'est pas le seul facteur important. La télé a aussi des effets sur ce qu'on mange à cause des impacts scientifiquement prouvés de la publicité sur nos habitudes alimentaires. De plus, passer du temps devant la lucarne accentue les risques de grignotage.

## Peut-on étendre ces méfaits à toutes les formes d'écrans?

Bien des effets ne dépendent pas du contenu. Par exemple, les écrans perturbent le sommeil. On se couche de plus en plus tard et, même si on se couche à la même heure, on met plus de temps à s'endormir, car la lumière émise par les nouveaux équipements nuit à la sécrétion de mélatonine. Cela est vrai pour une liseuse comme pour un smartphone ou une télé.

## Les écrans nuisent-ils au développement cognitif des enfants?

Pas que des enfants. Des études établissent un lien entre la consommation d'écrans et la sénescence ou certaines démences comme la maladie d'Alzheimer chez les adultes. Cela étant dit, chez les plus jeunes, on observe en effet de sérieux problèmes de concentration et d'attention. Les écrans freinent aussi le développement des fonctions du langage et la capacité des jeunes enfants à interagir avec d'autres êtres humains. Une simple télé réduit en moyenne les interactions langagières de 40 % dans une famille. Or, jusqu'à preuve du contraire, le cerveau d'un nouveau-né est câblé pour interagir avec l'humain. C'est vrai aussi chez l'adolescent.

**La consommation active d'écrans (jeux vidéo, tablettes, etc.) est-elle moins néfaste que leur usage passif (télévision, YouTube, etc.)?**

Quand on regarde la télévision, le cerveau n'est pas passif puisqu'il traite des informations. Les études prouvant les effets délétères de la télé sont désormais tellement nombreuses que plus personne ou presque n'ose prétendre le contraire. Alors, les industriels essaient de sauver le soldat jeu vidéo. Certes, cet usage développe un certain type d'attention visuelle. Mais ses effets sont fortement négatifs sur l'attention cognitive, utile pour lire, réfléchir ou résoudre un problème.

**Certains contenus télévisuels, comme les infos ou des documentaires, sont-ils bénéfiques?**

Aux États-Unis, des études ont montré que plus les gens se gavaient d'infos et moins leurs connaissances

géopolitiques étaient solides. J'ai fait le test moi-même sur un groupe d'étudiants qui s'informaient chaque jour sur le conflit syrien à la télévision. Moins de 2 % furent capables de me situer ce pays sur une carte du monde. D'autres études démontrent qu'on ne retient pratiquement rien sur le long terme d'un documentaire à la télé. Si on consacre ce temps à lire un bouquin ou à écrire sur ce sujet, les résultats sont bien meilleurs.

**Plusieurs professeurs ont dénoncé le fait que l'émission de Cyril Hanouna Touche pas à mon poste façonnait les comportements de leurs élèves.**

On sous-estime lourdement le poids des images sur l'établissement des normes sociales, en particulier chez les jeunes spectateurs. Un exemple précis: les études montrent que le prédicteur numéro 1 du tabagisme chez les adolescents est l'exposition aux œuvres de fiction, car celles-ci délivrent des images très positives du tabac. L'imprégnation est évidemment inconsciente. Si Sylvester Stallone a reçu 500.000 \$ dans les années 80 pour que Rambo et Rocky fument, il y a une raison. Parfois, cela est encore moins évident à observer. Dans *Desperate Housewives*, par exemple, tout le monde couche avec tout le monde et on ne voit jamais un préservatif! La série banalise les rapports sexuels non protégés et augmente ainsi le risque sanitaire.

**Desperate Housewives n'est quand même pas responsable de la propagation du VIH...**

Il est toujours difficile d'établir un lien direct entre une œuvre de fiction et un comportement précis. Mais ces corrélations existent. Voici un autre exemple, tiré d'une étude de l'université Harvard. Dans les années 90, certaines îles des Fidji n'avaient pas la télévision. Les troubles de comportement alimentaire y étaient extrêmement rares. Trois ans après l'apparition de la télé, 70 % des adolescentes avouaient se sentir trop grosses et 11 % se faisaient vomir pour contrôler leur poids. La télé avait profondément changé leurs normes corporelles et physiques.

**Les écrans ont-ils des bienfaits?**

Il serait bien sûr absurde de les bannir totalement. Au niveau professionnel, ou à l'école pour certains projets pédagogiques spécifiques, ils peuvent être très utiles. Le numérique, les outils de bureautique, les recherches sur Internet, mais aussi les logiciels de calcul, de modélisation, de gestion, etc., facilitent la vie. Ce n'est pas le cas des pratiques récréatives dont surabuse nos enfants et ados. Ces gamins sont la première génération dont le quotient intellectuel moyen baisse. Ce n'est pas un hasard.

**Comment consommer les écrans pour en avoir les bienfaits sans les méfaits?**

Avant l'âge de 6 ans, je déconseille fortement toute consommation. Pour les plus grands, on commence à observer des effets négatifs sur les résultats scolaires et la cognition à partir de 30 minutes par jour. L'impact est assez faible jusqu'à 1 heure d'usage quotidien. En veillant au contenu et aux heures de sommeil, cette consommation ne semble pas trop néfaste pour le développement. Mais l'idée qu'il faille gaver d'écrans les enfants dès le plus jeune âge pour les "familiariiser" est absurde. Je ne suis pas né avec une télé, un smartphone et un ordinateur, mais je suis capable de les utiliser. Ces appareils sont hyper-intuitifs et ne nécessitent pas une longue formation. Les études montrent qu'il n'y a, sur le long terme, que des bénéfices à contrôler l'usage des écrans récréatifs chez l'enfant et l'adolescent. ✘

**On ne retient rien sur le long terme d'un documentaire télé. Lire sur le même sujet donne des résultats.**

**À la place des profs**

**T**rès logiquement, vu ses positions sur le sujet, Michel Desmurget s'oppose à la place donnée aux écrans dans nos écoles. "On trouvera toujours une étude ponctuelle pour laquelle les écrans ont un apport positif. Mais le problème aujourd'hui est qu'on raisonne à l'envers. Au lieu de d'abord réfléchir à un vrai projet et ensuite sortir les écrans pour remplir cet objectif précis, on investit massivement dans du matériel informatique, des tablettes, des tableaux interactifs et on se demande comment on va les utiliser. On nous dit même qu'il faut repenser la pédagogie pour l'assujettir à ces nouveaux équipements. On marche sur la tête. Toutes les études de grande ampleur sur l'introduction du numérique à l'école font état de résultats négatifs! Les écoles qui affichent les meilleurs résultats sont celles où les ordinateurs sont le moins utilisés et où les professeurs sont le mieux formés."

# Génération zombie

Et si, sous couvert de libération par les nouvelles technologies, le smartphone annexait nos sens humains? - Texte: Rafal Naczyk -

Cette année, l'iPhone fête ses 10 ans et, depuis 10 ans, le monde se promène la nuque baissée. Chez les adolescents, le smartphone est même au centre de tout. En l'espace d'une génération, il est devenu l'ami virtuel, l'animal de compagnie, la boîte à trésors et... à obsessions. Cela n'a l'air de rien, mais en dix ans, les moins de 30 ans ont perdu près d'une heure de sommeil par nuit. Soit une nuit par semaine.

Aussi vendu que le Prozac, le smartphone se greffe aux cerveaux du monde entier. Google, iTunes, Facebook, Twitter, Snapchat sont à portée de main 24 heures sur 24. Mais que font vraiment les jeunes le nez sur leurs écrans? Anaïs, Fatma et Jess, 16 ans, papotent sur le trottoir devant le ciné. Chacune a un portable à la main. Deux ou trois fois par jour, elles chattent avec des amis. Avant, pendant ou après leurs devoirs... jusqu'à 3 heures du matin. *"J'écris une phrase, je consulte Snapchat et je réécrit la même phrase. Des devoirs qui devraient prendre une demi-heure prennent une heure et demie"*, confie Anaïs, consciente de sa "petite" dépendance aux écrans.

Mais la première vertu du portable, selon elle, la source première aussi de son addiction, c'est "le lien continu" avec les amis. *"Partager, rencontrer, montrer, c'est un automatisme pour nous"*, dit Jess. *Les parents ne comprennent pas parce que pour eux le téléphone est un outil utilitaire alors que pour nous c'est un mode de vie.* Mieux qu'un miroir, l'écran est un doudou narcissique à réponses instantanées: les jeunes s'y dévoilent, s'y exposent et se soumettent au regard, pas toujours bienveillant, des autres.

*"Comme tout le monde, on se compare. Unetelle a les cheveux plus longs, plus blonds, de plus jolis vêtements, de meilleures vacances. Une autre aura plus de likes pour ses photos"*, explique Jess. Entre deux volutes de fumée, la jeune fille finit tout de même par avouer: *"Aujourd'hui, tu n'es plus personne si tu n'es pas active sur ton profil. Si tu n'es pas connectée, c'est la lose... Tu es exclue de la communauté. Moi, j'ai constamment la sensation de 'manquer' quelque chose - un scoop, un tweet, la dixième saison de telle série. C'est pour ça que je n'éteins jamais l'écran"*. Certains ados se réveillent même la nuit pour ne rien rater. *"Sur Snapchat, on peut regarder la 'Story' de ses amis (les messages, photos ou vidéos qu'ils ont envoyés, NDLR), explique Fatma... Mais il faut être toujours en veille, car tout ce qui est posté s'efface au bout de 24 heures!"* Un système redoutablement efficace pour pousser à la connexion. Résultat: *"Je mets mon téléphone en mode avion quand je dors, affirme-t-elle. Mais avec le Wi-Fi allumé, juste au cas où..."*

## Superglu sociale

Comment d'objet utile (aide scolaire, lien social...) le portable s'est-il mué en superglu toxique (harcèlement, phénomène de manque et d'addiction)? En 2017, jamais le smartphone n'a été aussi indispensable que vampirique: Internet, shopping, jeux vidéo, SMS, musique, chat, réveil, coach pour le sport... Les adolescents font tout avec, sauf l'utiliser pour les conversations téléphoniques. Une des rares statistiques récentes indique ainsi que 20 % des adultes utilisent un mobile pour téléphoner, contre 5 % des 12-15 ans. Le smartphone, note la sociologue Monique Dagnaud, leur sert à autre chose, au partage d'émotions visuelles furtives, instantanées: *"Avant tout, ils l'utilisent pour converser, échanger de nombreux messages truffés d'emojis (des cœurs de toutes les couleurs, des bagues de fiançailles pour signifier l'amour, des étoiles...)"*.

Coauteur avec Céline Cabourg de l'enquête *Portables. La face cachée des ados*, parue chez Flammarion, Boris Manenti ajoute: *"L'écrit numérique induit surtout une conversation permanente, c'est de la superglu sociale. On est tout le temps avec l'autre. Même si on 'pause' une heure, on reprend exactement où on en était"*. Si les auteurs pointent quelques usages non idiots, voire utiles (échanger les notes d'un cours), ils évoquent aussi de multiples transgressions: photo "ficha" (compromettante) comme moyen de pression, instrument de drague anonyme, baromètre de popularité, avec tous les dégâts prévisibles à cet âge sensible (ravages affectifs, entaille narcissique, désespoir). *"Les jeunes échangent aussi beaucoup d'images, souvent en temps réel. Je mange une pizza? J'envoie une photo de la pizza. Tout cela via les réseaux sociaux, Snapchat en particulier. Là, les sextos deviennent monnaie courante, comme l'échange de selfies intimes."* Et quand la libido s'essouffle, le smartphone sert aussi à regarder des séries ou des vidéos sur YouTube.

## Tueur d'ennui

Des chercheurs ont calculé que, en moyenne, les utilisateurs de smartphone pianotent sur leur écran 2.617 fois par 24 heures et que la plupart des ados vérifient 60 fois leur téléphone en une journée. Et si, la nuit, rares sont ceux qui ressentent de la fatigue devant l'écran, c'est à cause de la lumière bleue qu'il dégage. Ce rayonnement, qui s'apparente à celui d'un ciel d'été très transparent, influe sur la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Plus la lumière bleue est proche de l'œil, plus elle appuie sur la fonction "éveil" du cerveau. Comme un stimulus, qui empêche de fermer l'œil sur le monde.

Addictif, énergivore, l'écran portable véhicule surtout une immense illusion: "C'est devenu la pierre philosophale qui nous permet d'avoir accès à l'universel et nous donne des super-pouvoirs: grâce à lui, on se téléporte et on est en lien permanent avec tout le monde, analyse Éric Sadin, auteur de *La Vie algorithmique* (éd. L'Échappée, 2015). Mais à force d'entretenir un rapport quasi fusionnel avec cet objet, on réduit

*l'intuition sensible du réel. Il ne laisse plus de place aux sens et à l'imagination. Il fait de nous des zombies".* Le portable est addictif, car il a tué l'ennui: à chaque moment d'attente, on peut s'occuper en consultant son smartphone. Or, tout le monde déteste s'ennuyer. Surtout les adolescents. ✱

## Les conséquences du "trop d'écrans"

Les chiffres le prouvent: depuis l'essor du numérique, il y a une dizaine d'années, les gens font moins de sport et dorment moins. Car si les écrans ne sont pas recommandés après 22 heures, c'est pour trois raisons: l'écran bloque l'hormone du sommeil; l'usager reste hyper-vigilant et ne se détend pas; on ne voit pas le temps passer sur les écrans et on peut grignoter sur son sommeil. Or, les personnes qui ne dorment pas ou peu sont moins attentives le lendemain. "Le temps d'attention des adolescents est passé de 3 minutes à 45 secondes en 10 ans!", s'alarme Joël Billieux, professeur de psychologie clinique à l'UCL. Mais il y a pire. À force de baisser systématiquement le cou pour regarder son portable, on marche avec la même posture qu'une personne de 80 ans. Résultat: de plus en plus de jeunes développent des affections cervicales - comme des scoliose - liées à l'utilisation prolongée et fréquente du téléphone portable. "Avant, c'était des douleurs dans le bas du dos liées à une mauvaise posture assise, souvent devant l'ordinateur, mais maintenant c'est toute une génération 'technologique', les post-millennials, qui va rapidement avoir des problèmes dans le haut du dos", explique Agnieszka Gierasimowicz-Fontana, responsable de la clinique de Médecine physique du CHU Brugmann. Les études montrent qu'en dehors de la position allongée lors de laquelle on dort, il n'y a que deux heures de disponible pendant lesquelles on n'utilise pas le téléphone portable. Et la spécialiste de plaider: "Il faut avoir une hygiène du portable comme on a une hygiène de l'ordinateur".

# On a les mobiles qu'on mérite

Si les écrans peuvent s'avérer néfastes pour le développement humain, ils peuvent aussi être extrêmement utiles et bienfaisants. Le tout est de les utiliser avec prudence. - Texte: Nicolas Sohy et Noémie Jadouille -

Bannir totalement les écrans de notre vie quotidienne pour limiter leur usage aux obligations, au travail notamment, serait sans doute une résolution peu judicieuse. Dans ses recommandations à destination des parents et éducateurs, l'Académie des sciences françaises soutient en effet que "l'utilisation de l'Internet et d'outils numériques variés apparaît aujourd'hui irréversible" et a "des effets positifs considérables en améliorant l'acquisition des connaissances et des savoir-faire, mais également en contribuant à la formation de la pensée et à

*l'insertion sociale des enfants et des adolescents".*

Dès lors, mieux vaudrait apprendre à utiliser ces écrans correctement et à inculquer les règles d'or à nos enfants. L'Académie a établi la formule d'utilisation que chaque enfant devrait respecter. C'est la "règle 3-6-9-12:1". Comprenez: pas d'écrans avant 3 ans, de console de jeux portable avant 6, d'Internet avant 9 et d'Internet sans le contrôle d'un adulte avant 12 ans. Quant à la durée, Serge Tisseron, l'un des psychiatres à la base de cet avis, s'accorde avec la théorie de l'Académie américaine de pédiatrie: "Au maximum une heure par jour entre trois et six ans, deux heures entre six et neuf ans et trois heures au-delà". Il précise: "Il s'agit de temps réel global, incluant la télévision, l'ordinateur pour jouer, l'ordinateur pour travailler, la console portable...".

Le professeur de psychologie cognitive à l'université Paris-Descartes Olivier Houdé, coauteur de cette même note, ajoute que les surfaces tactiles permettent aux enfants de développer plus rapidement leurs capacités sensori-motrices grâce aux déplacements du doigt sur la tablette ou le smartphone et à certains jeux ludo-éducatifs permettant de maîtriser les couleurs, les sons et les mouvements. Cet usage améliorerait l'intelligence "rapide" et fluidifierait le cerveau. Cet avantage, cette "culture du zapping", n'est pas à négliger. Il permet entre autres aux adolescents de retrouver rapidement un élément dans un environnement complexe ("Où est Charlie" devient plus simple qu'un jeu d'enfant). Olivier Houdé pointe de plus le fait que l'enseignement obligatoire n'est peut-être plus en phase avec les attentes des jeunes, ce qui provoquerait de l'ennui et un désintérêt pour l'école. Le rapport de l'Académie se montre évidemment prudent et réaffirme l'intérêt de continuer l'apprentissage linéaire et lent issu de la "littérature imprimée".

### La grande illusion

Les ados et les adultes ne devraient pas non plus bannir totalement les appareils numériques de leur vie. Ces derniers leur permettent d'accéder à une quantité d'informations sans précédent, de découvrir différents points de vue en quelques clics et d'échanger avec d'autres internautes connus in real life ou non. Cependant, le pédopsychiatre Claude Allard met en garde contre le type de contenu à disposition des adolescents sur Internet comme les images violentes ou pornographiques: "*Les jeunes ont presque tous leurs propres ordinateurs et smartphones et commencent donc à surfer sur des sites pour adultes*". Il ne s'agit plus alors de contrôler la durée de consommation du jeune, mais aussi de lui inculquer la démarche à suivre lorsqu'il se retrouve devant des images jugées problématiques. D'où l'importance d'instaurer un dialogue ouvert sur ces questions avec son enfant. L'hyperconnectivité des jeunes mène aussi parfois à du harcèlement en ligne pouvant causer des "*effets psychopathologiques lourds*", selon le docteur Allard. Une "grande illusion" persisterait également dans l'esprit des parents: si l'enfant est à la maison devant son écran, il est en sécurité. Or, "*il faut qu'il sorte, aille jouer avec des copains et fasse des bêtises sans gravité pour expérimenter la vraie vie*".

La multiplicité des écrans peut aussi mettre en danger la bonne entente familiale. Lorsque l'accès à l'ordinateur devient un objet de discorde, que l'ado préfère rester scotché à son GSM plutôt que de participer au repas familial ou que les adultes sont eux-mêmes accaparés par leurs appareils mobiles. Certains enfants se plaindraient même du désintérêt des parents à leur égard qu'ils vivraient comme une forme d'abandon. Des familles décident alors de mettre tout le monde sur un pied d'égalité vis-à-vis des écrans.

Comme ces parents de deux enfants ayant demandé à leur fournisseur d'accès de couper systématiquement le modem après 20 heures. Drastique mais efficace. Pour intéresser les enfants à autre chose que la télévision et les jeux vidéo, des familles renouent également avec la ludothèque, un espace culturel et associatif dédié aux jouets et jeux de société. De nombreux psychologues, psychiatres et coaches de vie recommandent par ailleurs une cure de "désintoxication digitale" annuelle ou régulière. De plus en plus de lieux de vacances et d'agences de voyages en proposent. Un bon conseil à suivre, histoire de reprendre le boulot plus sereinement à la rentrée... ✱

## Pour se couper du monde numérique, des séjours de désintoxication sont vendus par des agences de voyages.

### Nos règles d'or pour une détox digitale

- Prévoir une journée hebdomadaire ou une heure quotidienne "off" sans écrans. En profiter pour faire une activité en extérieur, créative, culturelle (sport, cuisine, bricolage, musée, lecture).
- Pas d'écran le matin, ni pendant les repas, les devoirs et l'étude. Proscrire aussi les écrans dans la chambre et avant de s'endormir.
- Lorsqu'on travaille sur un écran, faire une pause toutes les demi-heures pour éviter de fatiguer les yeux et le cerveau, et de "ne pas voir le temps passer".
- Ranger les écrans de manière à ce qu'ils soient hors de vue: la télévision dans un meuble qui ferme, les ordinateurs en bas et jamais dans les chambres, le téléphone dans un tiroir.
- Lors du passage à table, déposer tous les GSM dans une boîte.
- Installer sur son GSM une application détox: Offtime pour bloquer les communications jugées inutiles, Phone Detox pour imposer une heure limite et un seuil de durée d'utilisation, Digital Detox pour se créer des temps de déconnexion.