

# Le Belge est accro aux écrans

Et cela accroît la présence de certaines maladies

**L**e Belge reste près de trois heures par jour devant des écrans, uniquement pour ses loisirs. Nous sommes donc le deuxième pays européen le plus accro à ces moniteurs. Ce phénomène accroît la présence, chez nous, de certaines pathologies comme les tendinites et la myopie chez les plus jeunes. Il augmente aussi certains risques pour la santé comme celui de l'embolie pulmonaire.

En rue, dans les magasins, devant les écoles, dans les parcs, dans les bars, en terrasse ou au restaurant... Il n'est aujourd'hui plus possible de se promener sans voir quelque un passionné par son smartphone, sa tablette, sa télévision ou son ordinateur. Les écrans sont partout et servent quasiment à tout. Le souci, le Belge en devient de plus en plus accro avec les années.

## CLASSÉ 2<sup>e</sup> DE L'EUROPE

Selon une recherche européenne publiée par Eurostat, la Belgique fait partie des pays où la population passe le plus clair de ses loisirs devant un moniteur. Avec 2 heures 59 minutes par jour, nous nous classons même à la deuxième place des pays européens. La Grèce nous devance avec 3 heures et 4 minutes. La Finlande conclut le top 3 des pays accros avec une du-

rée de 2 heures et 51 minutes. Des durées qui ne tiennent absolument pas compte du temps passé devant des écrans au boulot.

« Des Belges travaillent au quotidien près de 7 heures devant un ordinateur ou une tablette. C'est par exemple le cas de fonctionnaires ou de secrétaires. Si on y ajoute les 3 heures supplémentaires de loisirs, ces personnes passent plus de 10 heures par jour assises devant un écran. C'est plus qu'inquiétant pour leur santé physique et l'état de leurs yeux », nous explique Giuseppe, un médecin généraliste.

**Nous passons  
3 heures devant  
un écran juste  
pour nos loisirs**

Il faut dire que cette sédentarité a de nombreuses conséquences. « Diverses études publiées dans des revues médicales ont montré, ces derniers mois, la croissance de certaines pathologies liées à l'usage des écrans », continue-t-il. « Le risque de thrombose veineuse est multiplié par deux et le risque d'embolie pulmonaire de 70 % pour les binge watchers. Ce sont ces fans de série qui s'enfilent deux à trois épisodes en une soirée. Au niveau de l'usage des

smartphones et des souris, le nombre de tendinites a pointé de 80 % en dix ans. Enfin, il reste la dépendance aux écrans. Elle touche de plus en plus de jeunes entre 8 et 16 ans. Le phénomène est toutefois bien trop récent pour être quantifié. »

## MYOPIE CHEZ LES JEUNES

Mais le problème de santé qui inquiète le plus le monde médical est la myopie. « Le nombre de diagnostics explose chez les plus jeunes. Le temps passé sur les écrans, sans coupures régulières, la lumière bleue et l'exposition insuffisante à la lumière naturelle expliquent ce pic. Les 10-20 ans développent avant tout une myopie dite fonctionnelle. Après avoir été rivés sur les écrans, leurs yeux n'arrivent plus à s'accommoder à la vision de loin », détaille un ophtalmologue. « Des recherches universitaires affirment même que, d'ici 2050, la moitié de la population mondiale sera myope. Et cela aura un coût important pour la sécurité sociale. »

Les Belges devraient donc prendre exemple sur leurs voisins : l'étude européenne, qui a étudié le comportement des 20 à 74 ans, montre que les Français et les Luxembourgeois ne passent que 2 heures et 32 minutes devant leur écran. Les moins connectés d'Europe sont les Italiens avec 1 heure 56 minutes. ●

ALISON VLT.

## Un écran en noir et blanc

### La nouvelle méthode à la mode pour « décrocher »

nombreuses personnes souffraient d'une addiction aux applications qu'il imaginait. « Activer les niveaux de gris sur votre téléphone permet de lutter contre la dépendance au smartphone. Cela ne la guérira pas, mais réduira de manière importante le temps d'usage. L'écran étant en noir et blanc, il devient beaucoup moins attrayant. Fini d'admirer les photos sur Instagram, de regarder des vidéos sur Youtube et de jouer à des jeux durant des heures ; rien de tout cela paraît encore intéressant et joyeux », se réjouit l'ancien ingénieur.

Vous voulez tester cette méthode ? Il suffit d'aller dans les paramètres de votre téléphone. Sur iPhone, il faut entrer dans le fichier « général », puis « accessibilité » et enfin « raccourci accessibilité ». Pour les An-

droid, c'est plus complexe. Allez dans « à propos du téléphone » et cliquez ensuite sept fois sur la ligne « numéro de build ». Cela fera apparaître l'onglet « options pour les développeurs » dans lequel il est possible de faire facilement le changement en nuances de gris.

Vous n'aimez pas tripoter aux paramètres de votre GSM ? Vous pouvez rapidement télécharger une application. « Il suffit de taper « white and black screen » dans la banque d'applications et en télécharger une. Sur le téléphone de mes enfants, la mienne fait devenir l'écran noir et blanc après plus d'une heure d'utilisation », explique Nathalie, 30 ans. « C'est super pour les parents, car ça fonctionne vraiment. » ●

A.VLT.

C'est un défi qui est apparu sur la toile il y a un peu plus d'une semaine. Il incite les internautes à mettre leur écran de smartphone uniquement en noir et en blanc. Ce challenge a vu le jour aux États-Unis. Sur un plateau de télévision, Tristan Harris a proposé cette méthode à tous les parents qui voulaient que leurs enfants décrochent de leurs tablettes et smartphones. Cet homme a quitté Google en 2016, car il s'est rendu compte que de