

Dossier de presse – février 2018



CAMPAGNE D'INFORMATION














SUR LE BON USAGE DES ECRANS

Ensemble,
gardons le contrôle !

Contact presse : Sophie Matos - PRPA

01 77 35 60 98 / sophie.matos@prpa.fr

Sommaire

 Communiqué de presse	p. 3
 Présentation de la campagne nationale sur le bon usage des écrans	p. 8
 Ecrans : de l'usage à l'excès, il n'y a qu'un pas !	p. 12
 Comment limiter ses risques de basculer dans un usage nocif des écrans ?	p. 16
 Comment sortir d'un usage excessif des écrans ?	p. 19
 Les enfants face aux écrans, un problème de plus en plus préoccupant	p. 22
 Les jeunes, génération d'hyperconnectés	p. 26
 Les seniors face aux écrans : un retard bien rattrapé	p. 29
 Les écrans dans l'entreprise	p. 31
 Ecrans et vision	p. 34
 Annexe 1 : Présentation de l'IEMP	p. 37
 Annexe 2 : Hoya Seiko, partenaire de la campagne	p. 38
 Annexe 3 : les membres de l'Observatoire sur le bon usage des écrans	
- Dr Gérard Kierzek	p. 40
- Pr Nicolas Leveziel	p. 43
- Pr Pierre-Marie Lledo	p. 46
- Dr William Lowenstein	p. 50
- Dr Serge Tisseron	p. 53



L'IEMP lance la première campagne d'information sur le bon usage des écrans

Pas une journée sans que l'on en parle. Pas une journée sans que l'on s'en serve, hormis quelques irréductibles nostalgiques de l'époque où Internet n'existait pas et où le courrier et le fax étaient les seuls moyens d'envoyer des informations. L'usage croissant des écrans occupe le devant de la scène médiatique et préoccupe de plus en plus les Français. 71 % pensent que cet usage nuit à la qualité des relations, 69 % sont préoccupés par la présence des écrans dans la vie de leurs enfants et 59 % se considèrent comme dépendants¹. Pour répondre à cette inquiétude, l'Institut d'Education Médicale et de Prévention, acteur clé du secteur de la prévention santé depuis 25 ans, lance la première campagne nationale d'information sur le bon usage des écrans. A travers son mot d'ordre « *Ensemble gardons le contrôle* », l'IEMP entend fédérer l'ensemble des acteurs de la société civile, citoyens, collectivités locales, associations, entreprises, professionnels de santé... afin qu'une prise de conscience collective s'amorce et que chacun agisse à son niveau pour favoriser la diffusion d'une culture de l'usage raisonné et raisonnable des écrans.

L'usage des écrans, nouvel enjeu de santé publique

Chaque foyer français dispose en moyenne de 5,5 écrans². La France compte 45,7 millions d'internautes³. En 2016, près de 8 Français sur 10 ont visionné chaque jour des programmes de télévision et ils y ont consacré en moyenne 3h52⁴ ! Chaque jour, 24,3 millions de personnes se connectent à Internet depuis leur mobile et 26,5 millions se connectent aux réseaux sociaux⁵... Le temps consacré aux écrans ne cesse de croître pour atteindre aujourd'hui 5,07 heures par jour⁶ ! Quand on connaît l'impact de la sédentarité sur bon nombre de pathologies, au premier rang desquelles les maladies cardio-vasculaires, on comprend à quel point cette omniprésence des écrans dans notre quotidien est devenue un enjeu de santé publique majeur. Selon l'OMS, la sédentarité est ainsi le quatrième facteur de risque de décès dans le monde et est responsable de plus de trois millions de décès chaque année.

¹ Sondage Ifop pour Psychologies magazine, réalisé auprès d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne les 20 et 21 décembre 2012.

² Observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers - résultats du 1er semestre 2017

³ Médiamétrie – l'année Internet 2016

⁴ Source : Communiqué de presse Médiamétrie, l'année TV 2016.

⁵ Médiamétrie – l'année Internet 2016

⁶ Etude Esteban (Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) réalisée par l'agence Santé publique France entre avril 2014 et mars 2016, sur plus de 3 800 personnes, âgées de 6 à 74 ans.



Les risques liés au « trop d'écrans »

Si la pratique intensive des écrans est vécue comme une source de plaisir et un moyen de fuir les difficultés du quotidien, elle peut être un réel danger en raison de son impact sur :

- **la santé** : troubles musculo-squelettiques, troubles du sommeil, fatigue oculaire, migraines, alimentation déséquilibrée et problèmes de poids, risque cardio-vasculaire accru... ;
- **la vie sociale** : isolement, désintérêt pour toute activité extérieure aux écrans, dégradation ou rupture des liens sociaux pouvant menacer la relation amoureuse, la vie familiale, la carrière ou les études ;
- **l'équilibre psychologique** : stress, anxiété, trouble de l'humeur, mal être, agressivité, sentiment de culpabilité...



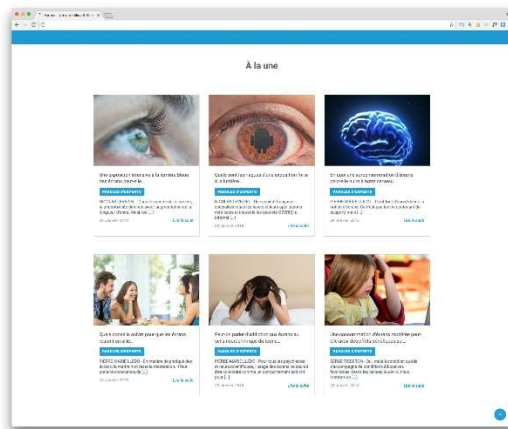
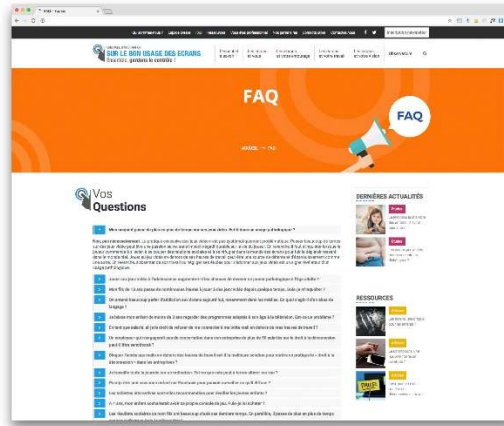
Lebonusagedesecrans.fr, premier site d'information entièrement dédié à l'usage des écrans

Premier volet de la campagne sur le bon usage des écrans, l'IEMP lance un site Internet qui a pour vocation d'apporter :

- **une information neutre et objective sur l'usage des écrans** : qu'est-ce qu'un usage excessif des écrans ? Quelles en sont les causes et les conséquences ? Quel est l'impact des écrans sur notre cerveau ? Comment savoir si l'on est dans un usage nocif ? Comment limiter ses risques ? ;
- **des conseils à tous ceux qui se trouvent confrontés, à titre personnel ou via leur entourage, à un usage excessif des écrans** : que faire pour sortir d'un usage pathologique des écrans ou aider un proche à s'en sortir ? Vers qui se tourner ? ;
- **un accompagnement pour les organisations publiques ou privées** (associations, écoles, entreprises, mutuelles...) et pour les professionnels de santé qui souhaitent relayer ce message auprès de leurs publics.

Le site s'adresse en particulier :

- aux parents qui se sentent souvent démunis face à la place croissante des écrans dans la vie de leurs enfants ;
- aux seniors, qui sont devenus en quelques années de gros consommateurs d'écrans, renforçant ainsi leur inactivité au détriment de leur santé.



L'objectif de la campagne : informer... mais aussi fédérer

La pratique excessive des écrans devient un enjeu de société et de santé. Entre les discours alarmistes et les attitudes de déni, il devient difficile de démêler le vrai du faux et de savoir quels sont les dangers réels liés à un usage excessif des écrans.

En tant qu'acteur clé dans le secteur de la prévention depuis plus de 20 ans, l'IEIMP a conçu cette campagne pour fournir des repères et une information scientifiquement fondée à tous ceux qui s'inquiètent du rôle croissant des écrans dans la vie quotidienne et ne savent pas vers qui se tourner pour faire face à ce nouveau risque.

La signature de la campagne « **Ensemble, gardons le contrôle** », est conçue comme un message fédérateur destiné à l'ensemble des acteurs de la société civile (citoyens, mutuelles, médecins, collectivités locales, entreprises, associations...) afin qu'ils contribuent, chacun à leur niveau, à favoriser la diffusion la plus large possible d'une « culture de l'usage raisonnable des écrans », d'une « **pédagogie de l'auto-régulation** ». Car l'enjeu n'est bien sûr pas de se passer des écrans qui constituent des facilitateurs indispensables au quotidien, mais bien d'apprendre à s'en servir pour le meilleur... tout en évitant le pire.



« L'Observatoire sur le bon usage des écrans », un groupe pluridisciplinaire d'experts associés à la campagne

L'IEMP a mis en place un Observatoire constitué d'experts issus de différents horizons (ophtalmologue, psychiatre, addictologue, chercheur en neuroscience...). Leur rôle est de mettre en perspective le sujet de l'usage des écrans à la lumière de leur expertise, de valider au plan scientifique les messages diffusés dans le cadre de la campagne, mais aussi à terme de superviser des études qui seront réalisées afin de mieux comprendre le rapport que les Français entretiennent avec les écrans. Cet Observatoire comprend aujourd'hui cinq experts :

- **Dr Gérard Kierzek** : médecin urgentiste réanimateur, ancien interne et chef de clinique, auteur et spécialiste en communication médicale, il est par ailleurs docteur en droit et expert auprès des Tribunaux. Avec sa double compétence médicale et médiatique, il vient d'être nommé par la ministre de la santé Agnès Buzyn pour conduire une mission pour améliorer l'information des patients sur les médicaments.
- **Pr Nicolas Leveziel** : Professeur des universités, il est chef du service d'ophtalmologie du CHU de Poitiers et président du comité scientifique de l'association maculopathie myopique (association loi 1901). Il est un spécialiste reconnu des facteurs de risque de la DMLA.
- **Pr Pierre-Marie Lledo** : Directeur du Département de Neurosciences à l'Institut Pasteur, Directeur de Recherche au CNRS où il dirige le Laboratoire "Gènes et Cognition", membre de l'Académie Européenne des Sciences, il s'intéresse particulièrement à l'impact des informations sur le développement et le fonctionnement du cerveau.

- **Dr William Lowenstein** : ancien interne, chef de clinique et médecin des hôpitaux de Paris, il est un spécialiste reconnu des addictions. Il préside depuis 2013 l'association SOS addictions.
- **Dr Serge Tisseron** : psychiatre, docteur en psychologie, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS), il est un spécialiste reconnu des problématiques liées à l'usage abusif des écrans et il est notamment à l'origine des « balises 3-6-9-12 », pour apprivoiser les écrans.

Contact presse : Sophie Matos - PRPA

01 77 35 60 98 / sophie.matos@prpa.fr

Présentation de la campagne nationale sur le bon usage des écrans

Les écrans occupent une place centrale dans nos vies professionnelles et personnelles. Et ce n'est sans doute qu'un début. La révolution numérique ne s'est pas accompagnée de précautions d'usage, d'une mise en garde auprès des utilisateurs. Ces derniers se sont laissés grisés par ces nouveaux outils destinés à leur faciliter la vie, au risque de tomber pour une partie d'entre eux dans un usage nocif. Les Français sont conscients de ce danger et expriment de plus en plus clairement leur inquiétude. C'est pour leur délivrer une information objective et des conseils pratiques, loin des débats et des polémiques, que l'Institut d'Education Médicale et de Prévention a souhaité lancer une campagne d'information nationale sur le bon usage des écrans. Une première en France !



La surconsommation d'écrans, nouvel enjeu de santé publique

« Jamais l'homme n'a disposé d'autant d'écrans, non seulement pour regarder le monde, mais pour vivre sa propre vie »⁷. Chaque foyer français compte en moyenne 5,5 écrans permettant de regarder de la vidéo⁸. Si la télévision reste pour le moment l'écran le plus répandu, il est de plus en plus concurrencé par les smartphones et tablettes dont le taux d'équipement augmente régulièrement. Multi-équipés, les Français passent de plus en plus de temps devant un écran et cette hyperconnexion n'est pas sans impact sur leur équilibre mental. Relations sociales amoindries, sentiment de dépendance... Une majorité d'entre eux expriment leur préoccupation et leur vulnérabilité face à ces objets de plus en plus indispensables à leur quotidien.

Toujours plus de temps consacré aux écrans dans les familles

En 7 ans, le temps quotidien passé devant un écran, hors temps de travail, a augmenté de 20 minutes environ chez les enfants et de 80 minutes chez les adultes. C'est ce qui ressort de la dernière étude menée par l'ANSES sur l'évolution des habitudes et modes de consommation (INCA 3)⁹.

⁷ Gilles Lipovetsky et Jean Serroy, *L'Ecran global : culture-médias et cinéma à l'âge hypermoderne*.

⁸ Observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers - résultats du 1er semestre 2017

⁹ Etude réalisée auprès de plus de 5 800 personnes (3 157 adultes âgés de 18 à 79 ans et 2 698 enfants de moins de 17 ans) en 2014 et 2015.

La télévision, une place de choix dans les foyers

Le téléviseur continue à occuper la première place dans les foyers français puisque 93,9 % des Foyers en sont équipés. Mais le petit écran est de plus en plus concurrencé par les smartphones et tablettes qui permettent également de regarder des programmes de télévision. Que ce soit en live, en différé ou en replay, sur un téléviseur, un ordinateur, un smartphone ou une tablette, près de 8 Français sur 10 ont visionné chaque jour des programmes de télévision en 2016. Et ils y ont consacré en moyenne 3h52 !¹⁰

Une consommation d'Internet en augmentation constante

En 2016¹¹, la France comptait 45,7 millions d'internautes soit 87,7 % de la population ! Ce chiffre ne cesse de progresser depuis 10 ans avec quelques tendances marquantes :

- Les Français utilisent plusieurs écrans pour se connecter : 18,9 millions de Français se connectent sur 2 ou 3 écrans au cours de la journée, dont 70 % sur ordinateur et téléphone mobile.
- Le téléphone portable est le principal écran utilisé pour se connecter au web : chaque jour, 24,3 millions d'internautes se connectent sur leur mobile, contre 23,8 millions depuis un ordinateur et 12,5 millions depuis une tablette.
- Les réseaux sociaux ont un pouvoir d'attraction de plus en plus fort : 4 Français sur 5 se rendent chaque mois sur au moins un réseau social et ils sont 26,5 millions à s'y connecter quotidiennement.
- Les messageries instantanées ont toujours du succès : en complément des SMS ou des appels vocaux, 10,2 millions de Français communiquent chaque jour à travers les messageries instantanées, dont 5,5 millions sur mobile.

Des Français inquiets face à l'intrusion des écrans dans leur vie

Comme le montre un sondage réalisé par l'IFOP en décembre 2012¹², une majorité de la population s'inquiète de la place grandissante des écrans dans sa vie :

- Pour 71 %, cette omniprésence des écrans dans la vie quotidienne nuit à la qualité des relations. 75 % des femmes et 67 % des hommes pensent ainsi que les liens créés par les écrans ne peuvent remplacer les relations réelles et menacent la qualité des échanges au travail, en famille ou en couple.
- 69 % sont inquiets de la place croissante des écrans dans le quotidien de leurs enfants. Cette préoccupation est plus marquée chez les personnes diplômées, les plus âgées et les catégories sociales favorisées.
- 59 % se considèrent comme dépendants de leurs écrans (ordinateurs, Smartphone, tablettes).

¹⁰ Source : Médiamétrie – année TV 2016

¹¹ Médiamétrie – l'année Internet 2016

¹² Sondage Ifop pour Psychologies magazine, réalisé auprès d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus de mille trois personnes, par questionnaire auto-administré en ligne les 20 et 21 décembre 2012.



L'objectif de la campagne : informer... mais aussi fédérer

La pratique excessive des écrans devient un enjeu de société et de santé. Entre les discours alarmistes et les attitudes de déni, il devient difficile de démêler le vrai du faux et de savoir quels sont les dangers réels liés à un usage excessif des écrans.

En tant qu'acteur clé dans le secteur de la prévention depuis plus de 20 ans, l'IEMP a conçu cette campagne pour fournir des repères et une information scientifiquement fondée à tous ceux qui s'inquiètent du rôle croissant des écrans dans la vie quotidienne et ne savent pas vers qui se tourner pour faire face à ce nouveau risque.

La signature de la campagne « **Ensemble, gardons le contrôle** », est conçue comme un message fédérateur destiné à l'ensemble des acteurs de la société civile (citoyens, mutuelles, médecins, collectivités locales, entreprises, associations...) afin qu'ils contribuent, chacun à leur niveau, à favoriser la diffusion la plus large possible d'une « culture de l'usage raisonnable des écrans », d'une « pédagogie de l'auto-régulation ». Car l'enjeu n'est bien sûr pas de se passer des écrans qui constituent des facilitateurs indispensables au quotidien, mais bien d'apprendre à s'en servir pour le meilleur... tout en évitant le pire.



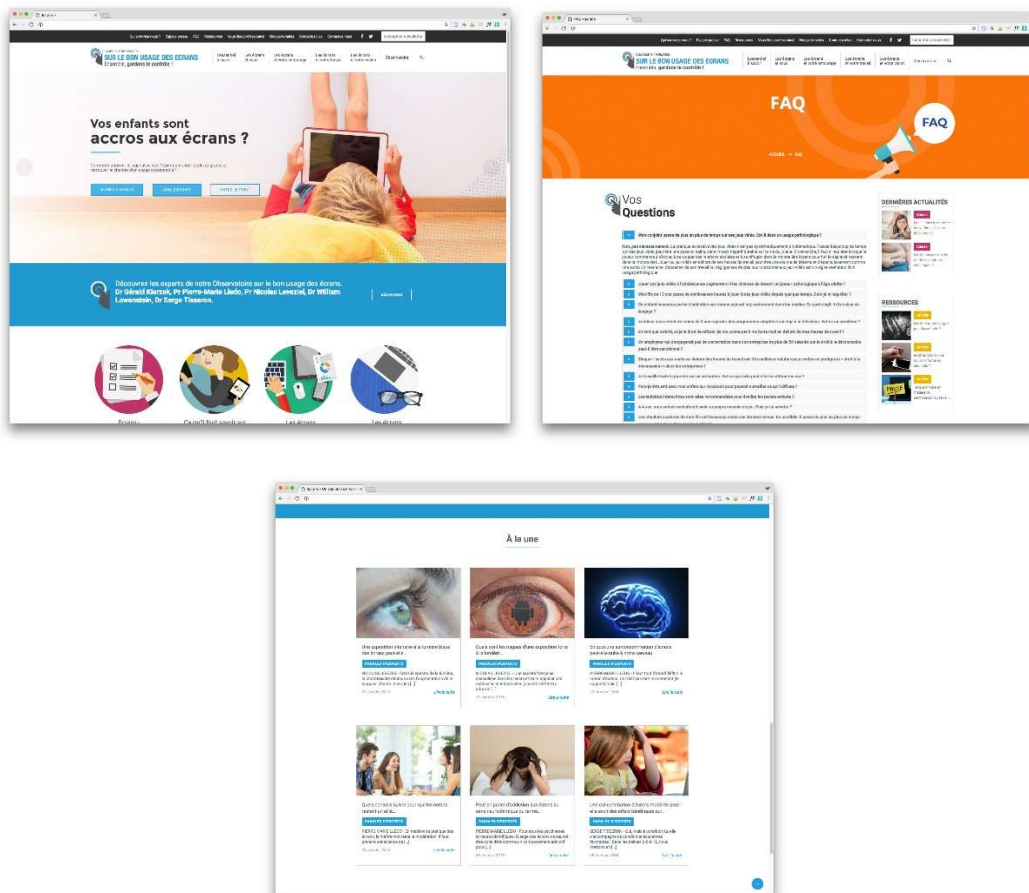
Un site Internet d'information et de conseils : lebonusagedesecrans.fr

Premier site Internet français entièrement consacré à la problématique des écrans, il a pour objectifs :

- d'informer les utilisateurs d'écrans sur les risques liés à un usage abusif ;
- de leur donner des conseils pour limiter leurs risques ;
- de les guider dans la démarche à suivre pour sortir d'un usage pathologique.

Le site s'adresse aussi :

- aux parents qui se sentent souvent démunis face à la place croissante des écrans dans la vie de leurs enfants ;
- aux seniors, qui sont devenus en quelques années de gros consommateurs d'écrans, renforçant ainsi leur inactivité au détriment de leur santé ;
- aux professionnels de l'enfance (écoles, crèches...), professionnels de santé (médecins, orthophonistes, psychologues...) et organisations publiques ou privées (entreprises, institutions de prévoyances, mutuelles...) qui souhaitent sensibiliser leurs publics sur les règles de bon usage des écrans.



La mise en place d'un « Observatoire sur le bon usage des écrans »

Pour développer sa campagne sur le bon usage des écrans, l'IEEMP s'est entouré d'experts issus de différents horizons (ophtalmologue, psychiatre, addictologue, chercheur en neurosciences...) et rassemblés au sein d'un « Observatoire sur le bon usage des écrans ». Leur rôle est d'apporter, en fonction de leur expertise, un éclairage spécifique sur la problématique de l'usage des écrans, de valider au plan scientifique les messages diffusés dans le cadre de la campagne, mais aussi à terme de superviser des études qui seront réalisées afin de mieux comprendre le rapport que les Français entretiennent avec les écrans.

Ecrans : de l'usage à l'excès, il n'y a qu'un pas !

Les écrans ne sont pas toxiques, c'est leur usage qui peut le devenir. Cette phrase résume à elle seule toute la problématique à laquelle se trouvent confrontés leurs utilisateurs : continuer à profiter des formidables opportunités que les écrans offrent (gain de temps, efficacité, multiplication des échanges, ouverture sur le monde, accès à une bibliothèque mondiale de données...) sans tomber dans un usage excessif, voire pathologique. Car sans être comparable aux addictions classiques, l'hyperconnexion peut également générer bon nombre de désordres au plan physique, psychologique et social.

L'addiction aux écrans, un abus de langage ?

On entend de plus en plus souvent parler de dépendance ou d'addiction aux écrans. Certains experts souhaitent même que l'usage problématique des écrans soit reconnu comme une « addiction sans produit » et intègre les classifications internationales au titre de « pathologie mentale ». Pour autant, il n'existe à ce jour aucun consensus scientifique permettant d'établir clairement une filiation entre la pratique excessive des écrans et les addictions aux substances psychoactives (drogues, alcool...).

Comme le souligne l'Académie des Sciences dans son rapport « L'enfant et les écrans » de 2013 :

« A ce jour, seuls les jeux d'argent ont été reconnus par la communauté scientifique internationale comme une addiction. Pour ce qui concerne les pratiques excessives d'Internet et des jeux vidéo (...), aucune étude ne permet à ce jour d'affirmer qu'il s'agit de dépendance ou d'addiction au sens qui est donné aujourd'hui à ces mots. »¹³

La pratique excessive des écrans différerait notamment des addictions traditionnelles sur deux points : il n'existe ni symptôme physiologique de sevrage en cas de privation d'écrans, ni risque de rechute en cas d'arrêt de l'usage excessif.

En l'état actuel des connaissances, **il semble donc plus approprié de parler d'usage problématique des écrans que d'addiction à proprement parler.**

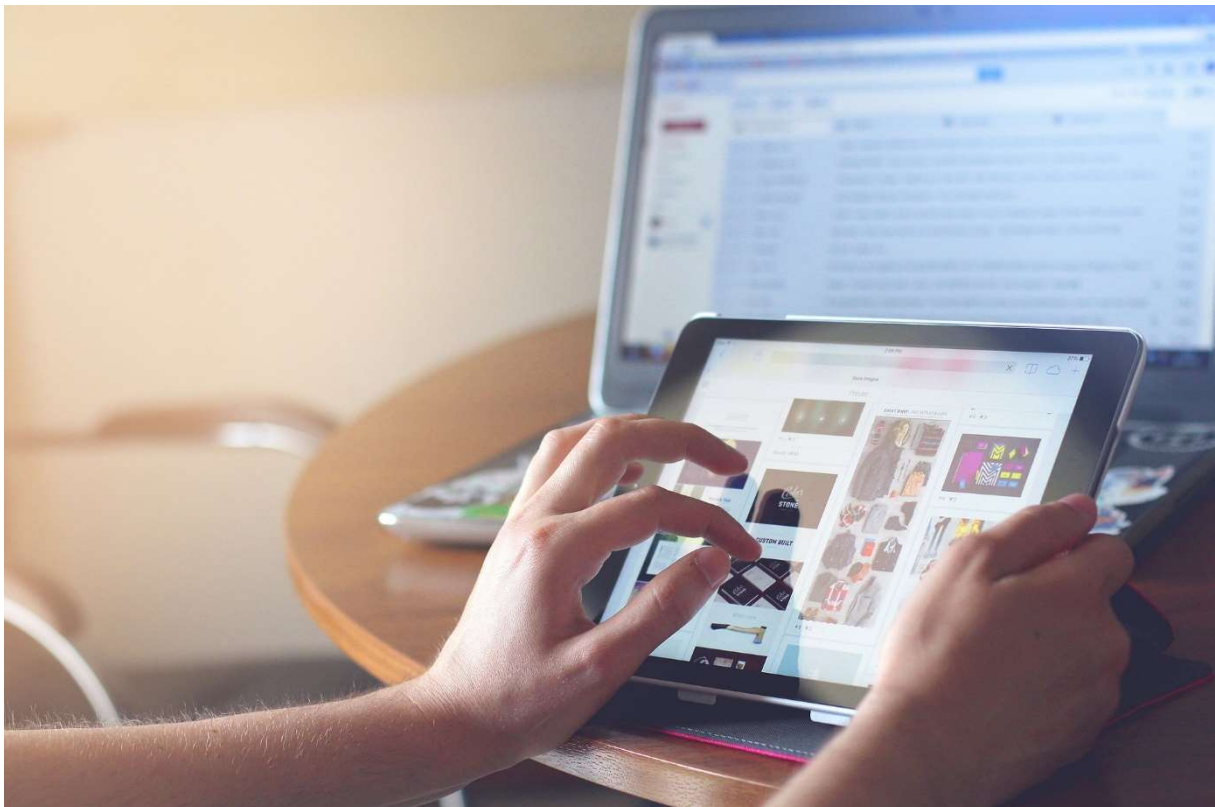
¹³ « L'Enfant et les écrans » – avis de l'Académie des Sciences - 2013



A partir de quand une pratique des écrans devient-elle problématique ?

Il n'existe pas de critères quantitatifs permettant de définir le moment à partir duquel un usage « normal » des écrans devient « pathologique ». Ainsi, l'usage problématique ne se mesure pas au nombre d'heures passées devant un écran, mais bien plus au retentissement de ces heures passées sur la vie réelle. Plusieurs conditions doivent notamment être réunies pour que l'on puisse parler d'usage nocif :

- les écrans deviennent le principal centre d'intérêt de la personne au détriment de tout le reste (loisirs, relations sociales, travail...);
- la personne perd le contrôle de sa pratique : elle ressent un besoin irrésistible de se connecter tous les jours, et ne parvient pas à se fixer de limites ;
- elle ressent un profond malaise en cas d'impossibilité de se connecter ;
- et surtout, son usage des écrans a des conséquences négatives durables au plan social, professionnel et psychologique, et génère de la souffrance pour elle-même ou pour son entourage.



Ecrans : nous ne sommes pas tous égaux face aux risques !

Certains paramètres augmenteraient notre vulnérabilité face au risque d'usage nocif des écrans :

- **le sexe** : les hommes seraient plus exposés au risque d'avoir une pratique excessive des écrans que les femmes ;
- **l'âge** : les personnes jeunes (de moins de trente ans notamment) seraient plus vulnérables que les plus âgées ;
- **certains facteurs psychologiques** : solitude, période de rupture (deuil, chômage, échec sentimental...), manque d'estime de soi, timidité ;
- **certains troubles mentaux** : anxiété, dépression, troubles bipolaires, troubles obsessionnels compulsifs, troubles de la personnalité (paranoïa, narcissisme...), phobie sociale.



La pratique des écrans comme moyen de fuir les difficultés du quotidien

Les personnes ayant un usage problématique des écrans voient souvent le monde virtuel offert par les écrans comme un refuge leur permettant d'échapper à une réalité perçue comme difficile ou comme une solution aux problèmes rencontrés dans la vie. Ainsi, les activités sur Internet peuvent procurer une forme d'excitation et un moyen de briser l'ennui ressenti au quotidien. Elles peuvent également permettre à une personne introvertie de sortir de sa solitude en multipliant les échanges et contacts virtuels. Les jeux vidéo apportent, quant à eux, une forme de valorisation aux personnes qui manquent d'assurance grâce aux victoires accumulées et aux encouragements des autres joueurs en ligne.

Typologie des usages excessifs d'Internet

De nombreuses classifications ont été élaborées par les psychiatres pour définir les différentes utilisations d'Internet pouvant conduire à des pratiques excessives. L'une des plus courantes regroupe les « internautes excessifs » en 5 catégories en fonction de ce qu'il recherche sur la toile :

- **la cyber-sexualité** (participer à des activités à caractère sexuel en ligne) **et la cyber-pornographie** (regarder, télécharger ou acheter de la pornographie en ligne) qui sont les formes les plus répandues d'usage problématique d'internet puisqu'elles concerneraient 20 % des utilisateurs les plus réguliers en France ;
- **les cyber-relations** telles que les tchats, les courriels, les réseaux sociaux ;
- **les jeux vidéo en ligne** ;
- **les dépendances à caractère monétaire** telles que les enchères en ligne, les casinos en ligne, et les achats en ligne ;
- **le surf compulsif à la recherche d'informations** (infolisme) qui consiste à amasser d'importantes quantités de contenus et d'informations en ligne.



De lourdes conséquences sur la vie privée, professionnelle... et sur la santé !

L'abus d'écrans menace l'équilibre de vie de la personne qui en souffre et peut avoir un impact à différents niveaux :

- **au plan social** : repli sur soi, rupture des liens sociaux qui peut compromettre une vie amoureuse, une carrière ou des études ;
- **au plan psychologique** : stress, anxiété, trouble de l'humeur, culpabilité ;
- **au plan physique** : défauts de postures pouvant déboucher sur des troubles musculo-squelettiques (5 % des TMS en France seraient dus au travail sur écran¹⁴), désordres alimentaires pouvant à terme favoriser des problèmes de poids (perte de poids, surpoids, obésité), sédentarité qui augmente le risque cardio-vasculaire, troubles du sommeil (en cas d'activités nocturnes sur écrans notamment), fatigue oculaire, maux de tête...

¹⁴ Source : INRS – 2012.

Comment limiter ses risques de basculer dans un usage nocif ?

Comment éviter de passer du « raisonnable » au « trop » ? S'il n'existe pas de recette miracle et universelle pour se mettre à l'abri d'un usage problématique des écrans (hormis l'abstinence totale), certaines règles peuvent aider les utilisateurs à limiter leurs risques. Apprendre à maîtriser ses temps d'écrans, casser les habitudes de connexion, redécouvrir les plaisirs de la vraie vie ou se laisser tenter par des cures régulières de digital detox, tous les moyens sont bons pour garder le contrôle sur les écrans !

Apprendre à s'auto-réguler

Pour éviter de tomber dans un usage nocif des écrans, le plus important est de trouver le bon dosage entre les moments où l'on se connecte et les moments où l'on retourne à la vie « réelle ». Quatre conseils peuvent en particulier apporter de l'aide :

- **d'abord, se fixer des limites « réalistes »** : par exemple, éviter de se connecter plus de 20 minutes d'affilée ou réduire son temps quotidien de connexion (deux heures maximum par jour par exemple et un peu plus le week-end). Une alarme peut être utile pour aider l'utilisateur à mieux maîtriser ses temps de connexion et respecter les moments où il doit s'arrêter. Pour les amateurs de programmes TV, l'enjeu est de ne pas se laisser emporter par le flux télévisuel mais de fixer, via le replay par exemple, les moments les plus opportuns pour regarder le programme de son choix (le soir lorsque les enfants dorment par exemple) ;
- **chasser les habitudes, les rituels de connexion** qui peuvent favoriser le développement de pratiques excessives (éviter de se connecter tous les jours à la même heure, changer son ordinateur de place en évitant de l'installer dans un endroit central) ;
- **limiter le « multitasking »** : utiliser un seul écran à la fois ;
- **redécouvrir le plaisir des moments sans écrans** en s'accordant chaque jour du temps pour profiter de ses proches, pour faire du sport ou toute activité déconnectée.



Comment être moins accro à son portable ?

L'omniprésence des écrans dans nos vies a entraîné l'entrée dans le dictionnaire de nouveaux termes. Parmi eux, la « **nomophobie** » désigne la peur d'être privé de son téléphone ou de rater une information essentielle sur celui-ci. Cette phobie touche un nombre croissant d'individus. Certains signes doivent en particulier être considérés comme des alertes :

- **au plan physique** : troubles du sommeil ou de la vision, problèmes de concentration, irritabilité, douleurs au dos ou aux poignets... ;
- **au plan comportemental** : il convient de s'inquiéter lorsque le temps passé sur son téléphone empiète sur le temps consacré à son travail, ses études, ses loisirs ou sa famille.

Certains gestes peuvent aider à limiter ses risques de devenir un jour nomophobe :

- **désactiver les notifications** dans les paramètres de son appareil pour éviter le syndrome qui consiste à se ruer sur son téléphone au moindre bip sonore ;
- **trouver des ruses pour se forcer à oublier son téléphone** : le placer dans un endroit peu visible et se plonger dans une activité permettant de ne pas y penser ;
- **installer une application permettant de contrôler le temps passé** sur son téléphone avec un système d'alerte lorsque l'on dépasse la durée autorisée ;
- **utiliser un réveil traditionnel** plutôt que son téléphone pour éviter la tentation de consulter ses messages au coucher, durant la nuit ou au réveil ;
- **s'imposer des moments sans téléphone** dans la journée, par exemple au moment des repas, le soir au coucher, dans la salle de bain... De même, il peut être utile de suivre la méthode mise en place par le Dr Larry D. Rosen, professeur de psychologie à l'Université d'État de Californie : commencer par regarder son téléphone pendant une minute (les messages, les appels et les médias sociaux...), puis le verrouiller, régler l'alarme pendant 15 minutes et le placer, écran caché sur la table. La prochaine fois qu'il sonne, le consulter à nouveau durant une minute, et ainsi de suite...



Des « repentis » des GAFAs proposent des solutions pour limiter sa consommation d'écrans

Dans la Silicon valley, le berceau des nouvelles technologies, quelques voix commencent à s'élever contre les dérives liées à une utilisation excessive des écrans. Parmi elles, Tristan Harris, un ancien employé de Google qui propose une astuce pour rendre son téléphone moins attractif et réfréner ses envies d'aller sur Instagram et autres réseaux sociaux. Selon lui, **passer son écran en noir et blanc peut s'avérer aussi simple qu'efficace** : il suffit d'aller dans Réglages > Général > Accessibilité > Adapter l'image > Filtres de couleur (et activer).

De même, le créateur de la fonction « like » sur Facebook alerte sur les dangers de cette « économie de l'attention » qu'il a contribué à créer il y a quelques années. Il a lui-même fait « marche arrière » en se déconnectant de Reddit et Snapchat, en limitant ses temps de navigation sur Facebook et en demandant à l'un de ses collaborateurs d'installer sur son smartphone un logiciel de contrôle parental.

Autre exemple, Leah Pearlman, qui a conçu le bouton « like » de Facebook avec lui, a décidé de ne plus utiliser le « pouce levé » et s'est séparé d'autres applications.

Convaincus des risques liés à un usage excessif des écrans pour eux-mêmes mais aussi pour leurs enfants, ces anciens employés des GAFAs vont même jusqu'à les inscrire dans des écoles « sans écrans ».



La digital detox, une solution qui séduit de plus en plus

Passer quelques jours loin des écrans pour se ressourcer, se retrouver et reprendre le contrôle sur ces objets... Nous sommes de plus en plus nombreux à en rêver. Les professionnels du tourisme l'ont bien compris et proposent aujourd'hui de nombreuses offres pour répondre à ce nouveau besoin de déconnexion. Au programme de ces cures de « digital detox », des menus diététiques, des cours de yoga, de méditation ou de sophrologie, des activités sportives... En clair, tout ce qu'il faut pour décompresser et combler le vide laissé par les écrans. Et pour ceux qui n'ont ni l'envie ni les moyens de payer pour se déconnecter de leurs écrans, il est toujours possible de vivre l'expérience chez soi à moindre coût, à condition de faire preuve de volonté et de prévenir ses proches à l'avance que l'on ne sera pas joignable durant une courte période.

Ecrans : comment sortir d'un usage excessif ?

On peut tous se trouver un jour confronté(e) à un usage problématique des écrans, soit parce que l'on a soi-même franchi la limite de l'acceptable soit parce qu'un conjoint, un parent, un ami est allé trop loin dans sa pratique. Mais même si cela nécessite des efforts et de la patience, il est toujours possible de revenir en arrière et de renouer avec une pratique modérée des écrans.

Que faire lorsque l'on est allé trop loin ?

Dans tout processus de changement de comportement, la prise de conscience du problème est le préalable indispensable à l'action. C'est pourquoi, il convient en premier lieu de se demander en quoi les écrans nous éloignent du monde réel, en quoi ils nous isolent et nous empêchent de vivre notre vie. Pour mener ce travail d'introspection, il peut être utile de noter dans deux colonnes ce que les écrans nous apportent et ce qu'ils nous enlèvent.

Une fois la prise de conscience amorcée, il est essentiel d'en parler autour de soi. D'abord parce que l'entourage subit souvent de façon indirecte les conséquences d'une hyperconnexion, ensuite parce qu'il peut nous apporter un précieux soutien.

En outre, des stratégies individuelles peuvent être mises en place pour s'éloigner progressivement des écrans : redécouvrir le plaisir des activités déconnectées (lecture, sport, bricolage, musique...) favoriser les échanges *de visu* avec ses proches, se fixer des objectifs réalistes pour progressivement augmenter ses temps de déconnexion dans la journée et surtout se poser systématiquement la question « **ai-je vraiment besoin de me connecter ?** » avant de s'immerger dans le monde des écrans.

Mais pour être efficace, la gestion du problème doit nécessairement passer par le recours à un psychologue dont le rôle sera d'aider le patient à :

- identifier l'origine de cette pratique excessive des écrans (peur ou moyen de surmonter une situation de rupture au plan personnel ou professionnel...);
- minimiser les bénéfices apportés par les écrans ;
- identifier des sources de plaisir indépendantes des écrans permettant de réinvestir le monde réel ;
- mettre en place des stratégies pour gérer le stress et les relations avec autrui.

Dans certains cas, le psychothérapeute pourra être amené à prescrire des médicaments utilisés dans le cadre des addictions classiques.

Enfin, les **groupes d'entraide** déclinés du modèle des Alcooliques Anonymes favorisent le partage d'expériences et peuvent contribuer à renforcer la motivation à retrouver un niveau de pratique modéré des écrans. Ces groupes sont toutefois controversés car ils utilisent comme vecteur Internet qui est souvent à la source du problème.



Comment aider un proche ayant un usage problématique des écrans ?

Il n'est pas toujours facile de savoir objectivement si un proche a un problème avec les écrans car il n'existe pas de liste de critères permettant d'en avoir la certitude. Pour autant le simple fait de se poser la question signifie sans doute que l'on a repéré certains signes d'alerte : sa pratique des écrans a-t-elle modifié ses habitudes ou a-t-elle empiété sur d'autres activités du monde réel ? A-t-elle nui à sa vie sociale ou professionnelle ? Ses temps de connexion sont-ils de plus en plus longs chaque jour ? Sa pratique des écrans a-t-elle un impact négatif sur son sommeil, son alimentation, son humeur ?

Si les réponses à ces questions permettent de confirmer les doutes de l'entourage, la première difficulté à laquelle ce dernier doit souvent faire face est le déni de la personne concernée. Se connecter est en effet une pratique courante et qui fait partie intégrante de la vie quotidienne.

Il est donc souvent difficile pour les utilisateurs d'écrans de considérer qu'un acte si répandu et en apparence banal puisse être problématique. Face à cette attitude de déni, l'entourage doit faire preuve de patience, rester positif et surtout éviter la confrontation ou la contrainte qui pourrait entraîner une situation de blocage. L'enjeu est en effet de créer et maintenir les conditions du dialogue afin d'amener progressivement la personne à accepter la prise en charge de son problème avec les écrans.



Les aides à disposition

Sortir d'un usage pathologique des écrans ou soutenir un proche confronté à ce problème est une démarche souvent longue et difficile. D'où la nécessité de faire appel à des professionnels pour bénéficier d'un accompagnement et de conseils pour surmonter les difficultés rencontrées. Il peut s'agir en premier lieu du médecin de famille, interlocuteur qui connaît souvent bien l'environnement de la personne concernée. En outre, il existe sur tout le territoire des structures plus spécialisées dans la prise en charge de ce type de problèmes :

- **Les CSAPA**, centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) qui ont pour mission d'assurer les actions de prévention et de soins aux personnes atteintes d'addiction ;
- **Les centres médico-psychologiques (CMP)** qui sont environ 2 000 sur tout le territoire. Gratuites, ces structures d'accueil permettent aux patients de rencontrer des spécialistes (psychiatres, psychologues, infirmières, assistants

sociaux et autres intervenants de santé mentale) qui assurent des consultations spécifiques et, le cas échéant un suivi sur le long terme ;

- **Les Centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP)** au nombre de 300 environ qui sont spécialisés dans la prise en charge des enfants et des adolescents ;
- **Les CJC (consultations jeunes consommateurs)**. Présentes dans presque tous les départements, ces consultations proposent un accueil gratuit et confidentiel. Elles se déroulent au sein des Centres spécialisés d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) ou dans des lieux spécialisés dans l'accueil des jeunes (Maisons des adolescents et Points accueil écoute jeunes). Elles reçoivent les jeunes souffrant d'addictions aux substances (cannabis, alcool, drogue dure...) mais sont également de plus en plus sollicitées par des jeunes patients ayant un usage problématique d'Internet ou des jeux vidéo.
- **Les addictologues libéraux.**
- **Les services addictologie des hôpitaux.**

Ce paysage, en cours de structuration, sera bien évidemment amené à évoluer en fonction de l'évolution croissante des besoins de prise en charge des problèmes liés à l'usage des écrans.

Les enfants face aux écrans, un problème de plus en plus préoccupant

Les écrans ont fait leur entrée en force dans les chambres de nos enfants et sont en train de détrôner les jouets traditionnels dans leur cœur. De nombreux experts tirent la sonnette d'alarme et pointent du doigt les effets néfastes de ces objets sur le développement des enfants. Faut-il pour autant leur interdire l'accès à des écrans qui les fascinent tant ? Sans doute pas. Car si un usage abusif n'est pas sans risque, on ne peut en aucun cas parler d'addiction. Ensuite, parce que même dans le cas d'une pratique excessive des écrans, il est souvent possible d'amener l'enfant à revenir à un usage plus raisonnable, en lui fixant un cadre et des limites à ne pas dépasser. L'enjeu n'est donc pas d'interdire les écrans, mais bien plus de faire la pédagogie de leur bon usage.

Des risques avérés pour les jeunes enfants

Les parents exposent leurs enfants de plus en plus tôt aux écrans. Si certains le font par choix raisonné (pour stimuler leur éveil, développer l'acquisition des savoir-faire ou les préparer à un futur où l'hyperconnexion sera la norme), un grand nombre d'entre eux le font car ils se sentent dépassés par les difficultés du quotidien. **L'écran incarne alors une nouvelle forme de renonciation parentale.** Comme le précise Serge Tisseron, psychiatre spécialisé sur la question du rapport des enfants aux écrans, « *Avant les écrans, certains plaçaient leur jeune enfant devant la fenêtre. Aujourd'hui, ils le mettent devant un écran.* »

Mais ces parents sous-estiment l'impact négatif de cette exposition précoce aux écrans sur de nombreuses dimensions :

- **Développement du cerveau et apprentissage de compétences fondamentales.** Les enfants surexposés aux écrans ont ainsi plus de risques de souffrir d'un retard de langage que les autres. Une étude menée sur plusieurs années par l'équipe de Linda Pagani, professeur à l'Université de l'École de psychoéducation de Montréal, a mis en évidence d'autres effets sur le long terme d'une exposition importante aux écrans dans les premières années de vie. Cette étude dont les premiers résultats ont été publiés en 2010¹⁵ a montré que les enfants en âge de commencer à marcher et exposés plus de deux heures par jour à des programmes télévisuels, présentaient, à l'âge de 10 ans,

¹⁵ L.S. Pagani, C. Fitzpatrick, A.B. Tracie, A. Dubow, "Prospective associations between *early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood*", *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010.

un risque accru de souffrir de différents problèmes : obésité, moindre intérêt pour l'école, moindre habileté au plan mathématique. Cette surexposition précoce entraînait également une moindre autonomie, une moindre persévérance et une intégration sociale plus difficile, avec notamment un risque accru de souffrir d'une mise à l'écart par les camarades de classe. En 2016, la suite de cette étude¹⁶ a mis en évidence le fait qu'une exposition importante à la télévision à l'âge de deux ans et demi augmentait à 13 ans, le risque de souffrir de victimisation, d'isolement social, et d'avoir un comportement violent et antisocial envers les autres élèves.

- **Capacités d'attention et de concentration** : elles sont amoindries même si l'enfant est dans une pièce avec la télévision allumée sans qu'il la regarde.
- **Comportement** : les enfants surexposés à des contenus violents (jeu vidéo ou télévision) sont plus agressifs, plus impulsifs et ont tendance à davantage se battre. Pour les très jeunes enfants, le risque est qu'ils adoptent une attitude passive face au monde qui les entoure.
- **Santé** : une surconsommation d'écrans contribue à réduire le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser la tendance au grignotage. La conjonction des deux est alors susceptible d'entraîner une prise de poids.
- **Bien-être** : d'après une enquête réalisée par le Public Health England¹⁷ (Ministère de la Santé britannique), les enfants qui passent trop de temps devant les écrans (télévision, ordinateur, console ou téléphone portable) seraient moins heureux, plus anxieux et plus déprimés que les autres. Au-delà de quatre heures par jour, le risque de voir apparaître des problèmes émotionnels et une mauvaise estime de soi seraient notamment considérablement accrus. Ce temps passé devant les écrans empièterait en outre sur le temps consacré à d'autres activités récréatives (sport, jeu avec des amis), qui sont essentielles pour apprendre certaines valeurs (partage, respect de l'autre) et ont un impact positif reconnu sur le bien-être des enfants.



Quand faut-il s'inquiéter ?

Détecter le plus tôt possible les signes avant-coureurs d'une pratique excessive des écrans chez un enfant, c'est se donner toutes les chances d'y mettre un frein et d'éviter qu'elle ne devienne pathologique à l'âge adulte. Certains signes doivent en particulier alerter les parents et les amener, le cas échéant, à consulter : isolement, appauvrissement de la relation aux autres, passivité, retard de langage, irritabilité, agressivité, anxiété, désintérêt pour d'autres activités, obsession des écrans...

¹⁶ L. S. Pagani, F. Lévesque-Seck and C. Fitzpatrick, "Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998", *Psychological Medicine*, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.

¹⁷ Etude menée auprès de 42 000 jeunes (âgés de 8 à 15 ans).



Comment les protéger ?

Pour limiter les risques de dérive de leurs enfants face aux écrans, les parents doivent leur apprendre dès leur plus jeune à bien s'en servir et respecter quelques principes :

- **fixer avec eux (et non de façon unilatérale) un quota à ne pas dépasser** : l'enjeu est en effet de rendre les enfants autonomes dans leur gestion des écrans en leur apprenant à s'auto-réguler ;
- **ne pas les laisser seuls face aux écrans**. Il est essentiel de montrer de l'intérêt pour leurs activités numériques, de les accompagner dans leurs découvertes et d'en parler avec eux pour les aider à développer leur intelligence narrative, mais il est aussi important de les guider dans le choix des programmes et des jeux ;
- **utiliser les écrans pour développer leur créativité** en les orientant vers des activités créatives (apprendre à dessiner, à faire des photographies, des origamis...);
- **donner le bon exemple en s'imposant certaines limites** (pas d'écrans à table, se déconnecter le soir quand on rentre à la maison pour se consacrer pleinement à ses enfants).

Enfin, suivant la règle du « 3-6-9-12 » définie par Serge Tisseron, il est indispensable de définir des limites en fonction de l'âge de l'enfant :

- **Avant 3 ans, pas de télévision ni d'écrans non interactifs** : ils contribuent en effet à renforcer la passivité des jeunes enfants et les éloignent de ce dont ils ont le plus besoin à cet âge (interagir avec leur environnement en utilisant leurs sens). En revanche, les tablettes tactiles qui sont interactives peuvent être introduites en douceur par les parents, à condition qu'ils accompagnent leurs enfants dans le

maniement de ces écrans et qu'ils veillent à ce que ces derniers ne remplacent pas les jeux traditionnels.

- **A partir de 3 ans, la télévision peut être introduite mais avec modération et dans le respect de certaines règles** : pas de télévision dans la chambre des enfants, une durée d'exposition limitée et fixée au préalable avec l'enfant, des programmes choisis en tenant compte des âges recommandés sur ces derniers.
- **Entre 3 et 6 ans, pas de console de jeu personnelle** et des règles fixées sur les moments et durées de connexion autorisés. A cet âge, il est également essentiel de privilégier des activités sur écrans ludiques qui se pratiquent à plusieurs ou en famille.
- **Entre 6 et 9 ans, un temps d'écran fixé par les parents** avec la possibilité pour l'enfant de le répartir comme il le souhaite. Il est également important pour les parents de veiller à ce que l'enfant consacre toujours du temps aux activités déconnectées et de commencer à le sensibiliser sur le droit à l'image et le droit à l'intimité.
- **A partir de 9 ans, une initiation à Internet avec les parents** qui doivent sensibiliser leurs enfants sur les dangers du web. Il convient toujours de fixer une durée autorisée en laissant l'enfant la répartir comme il souhaite entre les différents écrans. Enfin, il est conseillé d'évoquer avec lui l'âge à partir duquel il pourra avoir son propre téléphone portable.
- **Après 12 ans, la possibilité pour l'enfant de surfer seul sur Internet** à condition qu'il ait bien intégré les risques liés à cette pratique et que les parents définissent avec lui un cadre : ces derniers doivent ainsi définir les moments de connexion autorisés (en évitant les connexions nocturnes et illimitées depuis sa chambre), veiller à informer leur enfant sur les dangers de la pornographie et du harcèlement, discuter avec lui de ce que la loi autorise en terme de téléchargement, lui apprendre à respecter la signalétique PEGI (Pan European Game Information) qui attribue à chaque jeu un âge spécifique.

Les jeunes, génération d'hyperconnectés

Selon le nouveau rapport de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, publié en décembre 2016, les adolescents passeraient près de cinq heures par jour à 11 ans et plus de huit heures par jour à 15 ans devant les écrans. De plus en plus de parents se disent préoccupés par l'omniprésence des écrans dans la vie de leurs adolescents et se sentent impuissants. Leur inquiétude est-elle pour autant justifiée ? Pas nécessairement. En effet, la pratique des écrans à l'adolescence ne constitue pas en elle-même un problème.

Lorsqu'ils sont bien utilisés, les écrans peuvent même être une source de bénéfices pour les jeunes en les aidant à aiguïser leur intelligence, à construire leur individualité, développer leurs relations sociales, apprendre la décision rapide, développer leur sens de la déduction... En revanche, quand cette pratique commence à rétrécir leur vie sociale, nuit à leurs résultats scolaires ou les détourne de leurs loisirs habituels, cela peut signifier qu'elle devient nocive, voire pathologique.

Les risques encourus

Internet, réseaux sociaux, jeux vidéo, les principaux usages des écrans constituent de formidables opportunités d'enrichissement pour les jeunes mais ils ne sont pas dénués de risques...

- **Internet** : c'est la principale activité des jeunes sur écrans puisque 83 % des plus de 16 ans surfent tous les jours contre seulement 23 % il y a 10 ans¹⁸. S'ils utilisent le web essentiellement pour échanger avec leurs amis via les messageries ou les réseaux sociaux, ils s'en servent également pour s'informer ou pour jouer en ligne. Bien utilisé, Internet ouvre un champ des possibles infinis et constitue une chance pour les jeunes d'aujourd'hui. Mais cet espace est devenu en quelques années une source de dangers : radicalisation, tentative d'escroquerie, cyberharcèlement, rencontre dangereuse avec des pédophiles... Il revient aux parents de ne pas laisser leurs adolescents seuls face à ces nouveaux risques. Ce rôle d'accompagnement n'est toutefois pas toujours facile à jouer pour certains parents qui n'ont pas été confrontés à ce type de dangers dans leur jeunesse.
- **Réseaux sociaux** : très prisés des jeunes filles, ces espaces de socialisation et d'expérimentation présentent de réels avantages. Ils facilitent les échanges notamment pour les jeunes ayant des difficultés relationnelles, renforcent la

¹⁸ Nouveau rapport de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, publié en décembre 2016

confiance et l'estime de soi. *A contrario*, toute information postée sur les réseaux sociaux n'est pas anodine et peut être source de problèmes si elle a été diffusée sans précautions : risques de mauvaises rencontres, information utilisée de façon malveillante, impossibilité d'effacer la trace d'un message que l'on pourrait regretter...

- **Jeux vidéo** : il s'agit d'une des activités les plus pratiquées à l'adolescence, notamment chez les garçons. Elle génère souvent des inquiétudes chez les parents, mais peut toutefois être bénéfique si elle est pratiquée de façon modérée (stimulation des échanges, enrichissement de certaines compétences cognitives comme la spatialisation en 3D, développement de la capacité de déduction, l'aptitude à prendre des décisions rapides et à effectuer plusieurs tâches en même temps...). Si dans la très grande majorité des cas, la pratique du jeu vidéo n'a pas de conséquences négatives sur la vie du joueur, elle peut toutefois devenir problématique pour certains individus ayant une vulnérabilité psychologique, entraînant dès lors isolement et mal-être. Les jeux de rôle massivement multi-joueurs sont les plus souvent à l'origine d'un usage excessif car ils rassemblent tout ce qui est attractif dans un jeu : la découverte, l'aventure, le défi, le combat et le jeu en groupe.

La pratique excessive des écrans peut avoir des conséquences négatives sur la santé des jeunes à différents niveaux :

- **Poids** : différentes études ont mise en évidence un lien entre un usage excessif des écrans et une alimentation plus sucrée, un développement de l'obésité et du syndrome métabolique (hypertension, glycémie élevée, faible taux de bon cholestérol...).
- **Sommeil** : les connexions tardives le soir entraînent un retard de sommeil.
- **Sexualité** : les écrans constituent un vecteur d'information et une porte d'entrée dans la sexualité. Leur usage excessif est lié à une initiation sexuelle plus précoce.
- **Psychisme** : les images violentes liées parfois à la pratique des écrans (films viraux, jeux violents...) peuvent générer une insécurité psychique et une plus faible tendance à l'entraide ou à la coopération.



Quand les parents doivent-ils s'inquiéter ?

Comme pour les adultes, le nombre d'heures passées devant les écrans n'est pas un critère suffisant pour poser le diagnostic d'un usage problématique chez les jeunes. Le décrochage scolaire est bien plus révélateur d'une pratique nocive. D'autres signes sont également à prendre en compte et peuvent amener les parents à s'interroger sur la pratique de leur enfant : sommeil perturbé, difficultés à se concentrer, désordres alimentaires, tendance à l'isolement, désintérêt pour les autres activités (familiales, sportives, culturelles) ...

De façon spécifique, sur les jeux vidéo, Serge Tisseron recommande aux parents de poser trois questions à leur adolescent pour savoir si leur pratique est préoccupante :

1. « **Est-ce que tu joues seul ou avec d'autres ?** ». Le jeu en solitaire ou avec des inconnus est en effet plus à même de désocialiser le jeune que le jeu entre amis.
2. « **Fais-tu des petits films à partir de tes jeux, filmes-tu tes performances avec tes copains dans les jeux en réseau pour les mettre sur Internet ?** ». Les pratiques

créatives sur Internet doivent en effet être encouragées car elles favorisent la socialisation et constituent un garde-fou contre les pratiques compulsives.

3. « **As-tu pensé à faire ton métier dans les professions du jeu vidéo ?** ». Les adolescents qui envisagent de faire carrière dans l'univers des écrans (conception de jeu vidéo par exemple) doivent être encouragés dans cette voie d'avenir. En revanche, l'adolescent qui ne pense pas à son avenir présente un profil préoccupant.

En conclusion, et pour s'en tenir aux cas extrêmes, le profil type de l'adolescent qui doit amener les parents à s'inquiéter et à consulter est celui qui joue seul, sans pratique créative et qui ne se préoccupe pas de son avenir.

Comment les protéger ?

Le maintien d'un dialogue avec les enfants et le respect de certaines règles par les parents sont essentiels pour éviter qu'un usage normal des écrans ne devienne toxique :

- **garder le contrôle sur leur pratique sans tomber dans l'ingérence** : les parents doivent d'abord limiter le temps de connexion de leurs enfants et fixer avec eux des règles d'usage (jours autorisés, durée, pas de connexion la nuit). Un contrat de partenariat peut s'avérer pertinent pour formaliser ce qu'ils ont le droit de faire en intégrant en contrepartie certaines exigences au plan scolaire par exemple. Ensuite, les parents ont tout à gagner à s'intéresser à la pratique de leurs enfants, en leur posant des questions, en s'initiant avec eux ;
- **les aider à avoir une pratique moins passive des écrans**, par exemple en cherchant sur Internet des contenus liés à leurs passions ;
- **donner le bon exemple en tant que parent** en limitant sa propre pratique des écrans et en proposant à toute la famille des activités déconnectées le week-end par exemple (promenades, sorties culturelles ou sportives...) ;
- **informer les adolescents sur les dangers et les pratiques illégales d'Internet** (téléchargement illégal, droit à l'image...). Il est également indispensable de les sensibiliser sur l'impact et la trace indélébile des messages qu'ils postent et de les encourager à garder une distance critique avec toutes les informations qui sont véhiculées sur Internet et qui ne sont pas toujours fondées ;
- **résister à la tentation de surveiller leurs activités sur les réseaux sociaux** ou d'être leur amis sur Facebook car ils risqueraient de recourir à des ruses pour dissimuler des informations.

Que faut-il faire face à un enfant qui a une pratique excessive des écrans ?

Lorsqu'un parent a le sentiment que son enfant est allé trop loin dans sa pratique des écrans, il doit avant tout chercher à engager un dialogue avec lui et notamment lui demander comment il vit sa pratique des écrans et les conséquences de celle-ci au plan scolaire, social et familial. S'il prend conscience de son problème et exprime une volonté de le gérer, les parents peuvent l'aider à réguler sa pratique en définissant avec lui des limites « acceptables ». Si, en revanche, il se réfugie dans une attitude de déni, il peut alors être utile de se tourner vers une aide extérieure (psychologue ou psychiatre).

Les séniors face aux écrans : un retard bien rattrapé

Inconcevable il y a encore une dizaine d'années, la révolution numérique est en marche au sein de la population de seniors qui rattrape à grands pas le retard pris sur les jeunes générations. Télévision, smartphone, ordinateur, tablette... contre toute attente et en dépit des difficultés parfois rencontrées au plan technique, ces objets n'ont quasiment plus de secrets pour les plus de 55 ans et leur permettent de s'informer, de rester en contact avec leurs proches, de se divertir, de faire des achats et surtout de continuer à se sentir jeunes. Mais cette hyperconnexion n'est pas sans risque : en augmentant leur niveau de sédentarité, elle peut mettre en danger leur santé.

Le boom des écrans chez les seniors

En quelques années seulement, les seniors ont réussi pour une majorité d'entre eux à surmonter leurs craintes et leurs réticences face aux nouvelles technologies. Ils sont ainsi de plus en plus nombreux à être connectés :

- 80 % des 55-64 ans surfent sur le web contre 63 % des 65-75 ans¹⁹ ;
- 89 % des 55-75 ans se sentent à l'aise sur Internet ;
- 94 % des 55-75 ans possèdent un ordinateur et 60 % un smartphone ;
- 30 % vont sur les réseaux sociaux, tous les jours ou presque ;
- 1 personne de plus de 70 ans sur 2 passe plus de 21 heures par semaine devant son écran de TV²⁰.

Les risques liés à une pratique excessive des écrans chez les seniors

Plus on passe de temps sur un écran, plus on est sédentaire. Et plus on est sédentaire, plus on met en danger sa santé ! Cette relation de cause à effet ne fait aujourd'hui plus aucun doute.

¹⁹ Source : L'observatoire des 55-75 ans, sondage réalisé par Ipsos pour Bleu Bonheur en 2016.

²⁰ Source : « Les usages du numérique en France en 2016 » Credoc / Agence du numérique, Arcep, Conseil Général de l'Économie

Selon l'OMS, la sédentarité a un impact majeur sur la mortalité puisqu'elle est le quatrième facteur de risque dans le monde. Elle multiplie par deux le risque de maladie cardiovasculaire, de diabète, d'obésité. Elle accroît significativement les risques de cancer du côlon, de troubles lipidiques, d'ostéoporose, d'hypertension artérielle, de dépression et d'anxiété.

A contrario, une activité physique régulière est un facteur de prévention majeur pour les personnes âgées, en agissant sur différentes fonctions :

- **cœur et artères** : amélioration de la performance cardiaque et de la vascularisation des tissus ;
- **cerveau** : ralentissement du vieillissement cérébral ;
- **respiration** : meilleure oxygénation des cellules ;
- **métabolisme** : augmentation du taux de bon cholestérol, augmentation de la sensibilité à l'insuline et réduction des risques de souffrir de diabète de type 2 ;
- **appareil locomoteur** : augmentation de la force musculaire et préservation du capital osseux (prévention de l'ostéoporose) ;
- **psychisme** : réduction des risques de stress, anxiété et dépression ;
- **sommeil** (amélioration du sommeil).



Un risque de perte d'autonomie accrue en cas de forte consommation de télévision

Selon une étude récente²¹ menée par des chercheurs américains de l'université George Washington, les seniors de plus de 50 ans passant chaque jour plus de 5 heures devant leur télévision auraient un risque plus élevé (+ 65%) de souffrir d'invalidité que les seniors y consacrant moins de deux heures. Pour garder son autonomie le plus longtemps possible, il est donc vivement recommandé :

- de limiter le temps passé chaque jour devant un écran ;
- d'être plus actif au quotidien : faire du sport, mais aussi multiplier les occasions de bouger dans la vie de tous les jours (faire le ménage, bricoler, jardiner, marcher...) ;
- lorsque l'on regarde la télévision, de faire des pauses actives régulièrement. Par exemple, profiter des coupures publicitaires pour se lever et marcher ou faire quelques exercices de renforcement musculaire ou des étirements.

²¹ The Joint Associations of Sedentary Time and Physical Activity With Mobility Disability in Older People: The NIH-AARP Diet and Health Study, Loretta DiPietro, PhD, MPH Yichen Jin, MSPH Sameera Talegawkar, PhD Charles E. Matthews, PhD, The Journals of Gerontology- 30 August 2017

Les écrans dans l'entreprise

Les écrans ont envahi le quotidien de bon nombre de salariés, leur offrant la possibilité de poursuivre leur activité professionnelle en-dehors de leur lieu de travail et de gagner en efficacité et flexibilité. Mais cette hyperconnexion peut avoir des effets pervers : stress, surcroît de travail, difficulté à cloisonner vie privée et vie professionnelle... Pour mieux protéger les salariés face à ces dérives possibles, les pouvoirs publics ont inscrit le droit à la déconnexion dans la loi. Si certaines entreprises ont pris les devants et ont d'ores et déjà mis en place des mesures préventives, toutes n'ont pas encore traduit la loi en actions concrètes.

Des salariés hyperconnectés

Le développement des nouvelles technologies dans les entreprises a permis à de nombreux salariés, et notamment aux femmes, de mieux concilier leur vie professionnelle et leurs contraintes familiales. Mais il les expose également à certains dangers, du fait de la difficulté de s'imposer des limites lorsque l'on poursuit son activité en-dehors de son lieu de travail. Les salariés hyperconnectés ont ainsi plus de risques que les autres de souffrir de stress, de surmenage, de troubles du sommeil, de douleurs physiques (maux de tête ou douleurs au dos) et sont plus vulnérables face au risque cardio-vasculaire. Comme le montre une étude publiée en août 2015 dans la revue médicale *The Lancet*²², le risque d'avoir un AVC augmenterait ainsi de façon quasi linéaire avec le temps de travail. Par rapport à un travail de 35 à 40 h par semaine, le risque serait ainsi accru de :

- 10 % pour une durée de travail de 41 à 48 h par semaine ;
- 27 % pour une durée comprise entre 49 et 54 heures par semaine ;
- 33 % au-delà de 55 heures hebdomadaires !

²² Long working hours and risk of coronary heart disease and stroke: a systematic review and meta-analysis of published and unpublished data for 603 838 individuals



Droit à la déconnexion : ce que dit la loi

La loi sur le droit des salariés à la déconnexion est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2017 et a été élaborée sur la base d'un rapport remis en septembre 2015, par Bruno Metling, alors DRH d'Orange, au Ministère du Travail et portant sur l'impact social du numérique dans l'entreprise. Cette loi, qui concerne les entreprises de plus de 50 salariés, prévoit la possibilité pour les salariés de se déconnecter en-dehors de leurs heures légales de travail sans subir de sanctions de la part de leur employeur. Ainsi, le soir, le week-end ou durant ses jours de congés, le salarié n'a pas d'obligation de se connecter pour répondre aux messages liés à son activité professionnelle. Ce droit implique également des devoirs pour l'employeur qui ne doit pas solliciter sans arrêt ses salariés et accepter que leur capacité de travail ne soit pas illimitée.



Fixer des limites dans la concertation

Certaines entreprises ont ouvert la voie en matière de droit à la déconnexion en Europe. Par exemple, en Allemagne, BMW ou Volkswagen ont imposé des restrictions à certaines de leurs filiales, notamment le blocage des messageries des salariés en-dehors des heures de travail. En France, certains groupes ont fixé des journées sans mail.

Mais ces actions ne sont pas toujours bien perçues en interne en raison de leurs « effets secondaires » : stress ressenti par certains salariés dans l'incapacité de se connecter lorsqu'ils le voudraient, impact négatif sur l'activité de l'entreprise, surcharge de travail ultérieure (faute de pouvoir gérer leurs mails en temps réel, les salariés se retrouvent face à une accumulation de messages à gérer une fois de retour au travail).

Pour favoriser la bonne acceptation de ces mesures restrictives par tous, **il est donc essentiel d'engager une concertation au sein de l'entreprise**, comme la loi le stipule :

- des négociations devront avoir lieu sur les modalités du droit à la déconnexion (même si la loi ne le prévoit pas, l'idéal est d'y associer également les responsables des services informatiques, le CHSCT et le médecin du travail) ;
- elles se feront dans le cadre des négociations annuelles « égalité professionnelle et qualité de vie » ;
- elles seront obligatoires pour toutes les entreprises ayant des délégués syndicaux.

Enfin, comme le précise la loi, en cas d'échec des négociations sur le droit à la déconnexion entre la direction et les représentants du personnel, l'employeur pourra rédiger de façon unilatérale une charte de bonnes pratiques qui sera soumise pour avis au comité d'entreprise.



Les règles du bon usage des écrans dans les entreprises

Le mail est sans aucun doute le principal responsable de l'hyperconnexion des salariés. Intrusif, il est tout à la fois source de déconcentration, d'interruptions fréquentes, de pression et de stress. Réguler son usage dans les entreprises n'est pas chose facile car son omniprésence fait partie de notre culture. **Répondre en temps réel à un mail est encore souvent perçu comme un signe de performance et est valorisé socialement.** Pour autant, avec de la volonté et en suivant quelques règles, il est possible d'amorcer un changement culturel au sein des entreprises et de limiter la toute-puissance du mail dans le rapport aux autres :

- **sélectionner uniquement les destinataires vraiment utiles du mail** et résister à la tentation de systématiquement utiliser la fonction « envoyer à tous » ou « répondre à tous », solution de facilité qui génère un encombrement des messageries ;
- **éteindre son téléphone lorsque l'on est en réunion ;**
- **ne répondre aux mails que si cette réponse est vraiment indispensable** et ne pas s'imposer de répondre systématiquement dans l'instant, sauf en cas d'urgence. De même, ne pas exiger de son destinataire une réponse immédiate si ce n'est pas justifié ;
- **rédigier des mails courts** et clairs en s'interdisant les questions ouvertes ;
- **supprimer les historiques de discussion ;**
- **privilégier le contact humain**, l'échange verbal plutôt que l'envoi de mails à chaque fois que c'est possible ;
- **se déconnecter au moins une fois par jour**, par exemple au moment du déjeuner (pour lire, échanger avec un collègue...) ;
- **pour les managers, s'abstenir de solliciter ses interlocuteurs à des heures tardives**, sauf en cas de nécessité absolue ;
- **avant de partir en vacances, adopter un système du type « mail on holiday »** permettant de préciser à ses interlocuteurs la date de son retour et de les inviter d'ici là à contacter d'autres personnes disponibles ;
- **communiquer à intervalles réguliers dans l'entreprise sur ces règles de bon usage** (par voie d'affichage, dans le cadre de certaines réunions, intégration au dispositif de formation des managers).

Ecrans et vision

Si l'on ne peut pas aujourd'hui affirmer au plan scientifique que l'usage excessif des écrans impacte négativement la fonction visuelle, on sait en revanche qu'ils peuvent être en cause dans l'apparition de certains troubles en cas d'exposition prolongée dans de mauvaises conditions. Fatigue, picotements, sécheresse oculaire... ces désagréments peuvent toutefois être évités en suivant quelques conseils.

Qu'est-ce que la lumière bleue ?

La lumière bleue est une partie du spectre de la lumière visible dont la longueur d'ondes varie entre 380 et 500 nanomètres. Elle est émise par le soleil mais aussi par des sources de lumière artificielles comme les ampoules LED et les écrans (smartphone, ordinateur, télévision...). Si la partie bleue turquoise (environ 490 nm) de la lumière bleue peut avoir des effets positifs sur le sommeil et le moral, la partie qui tire sur le violet a une longueur d'onde plus courte et une intensité énergétique plus élevée. C'est cette lumière bleue qui est aujourd'hui au cœur du débat en raison de son impact suspecté sur nos yeux et notre cerveau en pouvant altérer les rythmes circadiens. D'autre part, la lumière bleue est très imparfaitement filtrée par le cristallin, même chez le sujet âgé (moins de 20 à 30 %), ce qui fait que chez l'adulte, le risque de l'exposition à la lumière bleue est globalement similaire à l'enfant.

Ecran et vision : les risques à court terme

Nous sommes de plus en plus nombreux à avoir souffert de troubles visuels suite à un usage excessif ou prolongé des écrans. D'après le baromètre 2014 de l'ASNAV sur la santé visuelle, nous serions ainsi 29 % (et 40 % des jeunes) à avoir déjà ressenti les symptômes suivants liés à la pratique des écrans : fatigue oculaire, picotements, troubles de la vision, baisse de la capacité à voir de loin ou migraine... Parmi ces troubles visuels, le risque de sécheresse oculaire associé à un usage intensif des écrans est aujourd'hui clairement établi. Deux facteurs seraient particulièrement en cause dans la survenue de cette sécheresse oculaire :

- **la diminution du nombre de clignements des yeux face à un écran** : si nous clignons en moyenne 16 fois des yeux dans le cadre d'une conversation normale, nous le faisons

à peine six fois pour une durée équivalente passée sur un écran. Ce phénomène est d'autant plus marqué lorsque l'activité sur écran se fait dans le contexte stressant de l'activité professionnelle et non dans un contexte de loisirs.

- **La position de l'écran** : lorsque l'écran est à hauteur des yeux, nous avons tendance à les ouvrir grands et cet écarquillement entraîne une plus forte évaporation du film lacrymal.

Mais les conséquences d'une exposition prolongée aux écrans peuvent parfois être bien plus lourdes que cette gêne temporaire. Certains utilisateurs ressentent ainsi des brûlures ou des douleurs aiguës qui les réveillent la nuit.



A long terme, les écrans peuvent-ils impacter négativement la vue ?

Contrairement à ce que l'on a pu penser auparavant, on peut aujourd'hui affirmer que les écrans n'entraînent ni baisse de la vision ni myopie. De même, aucune étude scientifique à ce jour ne permet de conclure que la lumière bleue des écrans serait nocive pour nos yeux.

Des études menées *in vitro* sur des animaux ont toutefois mis en évidence qu'une longueur d'onde comprise entre 415 et 455 nanomètres (qui correspond à la lumière bleue-violet) pouvait entraîner des lésions sur la rétine en cas de forte exposition.

Si ces risques ne sont pas directement transposables à l'homme, le principe de précaution s'impose et la plupart des experts recommandent de limiter notre exposition à la lumière bleue en évitant une utilisation excessive ou prolongée des écrans et en veillant à garder une distance d'au moins 50 cm entre l'écran et nos yeux. Cette prudence s'impose d'autant plus vis-à-vis des enfants qui ont un cristallin transparent plus sensible à la lumière bleue que celui des adultes. Le choix d'un filtre supprimant les lumières bleutées peut être proposé sur certaines tablettes ou smartphone. Dans ce cas, on choisira cette option après 20 h pour favoriser l'endormissement en début de nuit.

Pour autant, il est inutile de sombrer dans la psychose. En effet, les UV sont bien plus dangereux pour nos yeux que la lumière bleue des écrans. Or, nous ne les protégeons pas systématiquement avec des lunettes de soleil !



Comment préserver ses yeux ?

La sensibilité oculaire aux écrans étant variable d'un individu à l'autre, il n'est pas possible de définir une durée d'exposition à partir de laquelle les troubles visuels apparaîtraient de façon certaine.

Toutefois, certains conseils ont fait leurs preuves et permettent de limiter significativement ses risques de souffrir de troubles visuels, notamment en cas d'activité prolongée sur ordinateur :

- **régler l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante.** Une lampe d'appoint peut s'avérer utile dans certains cas pour plus de confort de lecture ;
- **régler la position de l'écran** de telle sorte qu'il soit situé plus bas que le regard et qu'il soit à une distance de 50 à 90 cm des yeux. Il convient également d'éviter que des reflets de la fenêtre ou de la lampe n'apparaissent sur l'écran.
- **faire des pauses régulièrement en suivant la règle du 20/20/20** : stopper son activité sur écran durant 20 secondes toutes les 20 minutes et fixer un point à 20 mètres de distance. Regarder de loin à intervalles réguliers permet d'éviter que les muscles des yeux ne se contractent trop longtemps et n'entraînent une fatigue visuelle ;
- **penser à cligner souvent des yeux** pour limiter les risques de sécheresse oculaire et humidifier ses yeux régulièrement (larmes artificielles) ;
- **utiliser une correction optique adaptée à sa vue.** En cas de fatigue visuelle liée à une activité prolongée sur écran, il est indispensable de faire vérifier sa vision et de s'assurer que la correction optique est suffisante et adaptée à la distance œil-écran.

Pour réduire fatigue et douleur oculaires, il existe dans le commerce des filtres à appliquer sur l'écran et des lunettes anti lumière bleue qui peuvent apporter un certain confort mais ne filtrent toutefois qu'une partie de la lumière bleue.

Enfin, il convient d'être vigilant si l'on utilise des lunettes de réalité virtuelle. En effet, ces lunettes exposent les utilisateurs à des LED de smartphone à une très courte distance. Elles ne doivent donc pas être utilisées plus de 30 minutes d'affilée et sont à éviter pour les enfants de moins de 15 ans.

Annexe 1 : Présentation de l'IEMP



L'Institut d'Education Médicale et de Prévention (IEMP) a été fondé en 1993 par le docteur **Bruno Assouly**, dans le but d'aider les entreprises et organisations à préserver la santé et le bien-être de leurs publics.

L'Institut a démarré son activité par l'édition de supports d'information santé et a constitué au fil du temps une collection de **plus de 150 guides thématiques**, rédigés en étroite collaboration avec des médecins pluridisciplinaires et cautionnés par les acteurs clés de la santé en France (Prévention routière, Fédération Française de cardiologie, Ligue contre le Cancer, associations, ...).

Depuis quelques années, l'IEMP a élargi son activité, en concevant et mettant en œuvre, pour le compte d'acteurs publics ou privés (entreprises, mutuelles, assurances, instituts de prévoyance, associations...), des **campagnes de sensibilisation globales sur les grands enjeux de santé publique** : maladies cardio-vasculaires, stress, troubles du sommeil, addictions....

En partenariat avec l'association DMLA, il est notamment en charge de l'organisation des **Journées nationales de la macula** (www.journees-macula.fr) qui ont lieu chaque année durant la dernière semaine de juin et ont pour objectifs :

- d'informer le grand public sur les principales maladies de la macula (DMLA, maculopathie diabétique, maculopathie myopique...);
- d'inciter les personnes à risques (diabétiques et plus de 55 ans notamment) à se rendre dans un des centres de dépistage partenaires (ophtalmologistes libéraux ou centre hospitaliers) pour faire un examen du fond d'œil permettant de détecter une éventuelle maculopathie.

Pour en savoir plus :

www.institut-iemp.com

www.journees-macula.fr

I.E.M.P

institut-iemp.com



Annexe 2 : HOYA SEIKO, partenaire de la campagne sur le bon usage des écrans

HOYA

Le groupe Hoya est un groupe japonais avec une activité pluridisciplinaire et répartie en deux divisions : électro-optique, et Life Care. Le Life Care regroupe le département Vision Care : production et commercialisation des verres ophtalmiques, lentilles de contact, ainsi que le Medical Care : implants intraoculaires pour la chirurgie de la cataracte, et endoscopes pour le milieu hospitalier.



Au sein du département Vision Care, sa filiale française HOYA Lens, fabricant de verres ophtalmiques installée à Emerainville, a mis en place depuis 2013 une démarche de santé visuelle. Elle consiste à renforcer les activités du groupe en matière de prévention des pathologies oculaires et à élaborer des programmes de formation associés pour les professionnels de santé.

Hoya déploie des moyens importants pour innover en permanence avec, comme seul objectif, de satisfaire les attentes des porteurs et des acteurs de la filière.

SEIKO SEIKO est une marque horlogère mondialement reconnue qui bénéficie d'une très forte notoriété sur le marché français. Depuis 1946, le groupe SEIKO fabrique et distribue des verres ophtalmiques et des montures haut de gamme à l'échelle mondiale. SEIKO Optical est la division du groupe en charge de concevoir et de distribuer ces produits. SEIKO Optical appartient pour 50 % au groupe SEIKO, et pour 50 % au groupe HOYA VISION CARE, deuxième groupe ophtalmique mondial.

SEIKO Optical France, succursale de SEIKO Optical Europe est en charge de la distribution des verres SEIKO sur le marché français depuis avril 2007.

Tout au long de son histoire, SEIKO Optical n'a eu de cesse de préserver la Santé des porteurs : en imposant les valeurs éthiques de sa marque, en investissant massivement dans la recherche et le développement et dans le domaine de la prévention, mais également dans la formation de ses prescripteurs.

Annexe 3 : les membres de l'Observatoire sur le bon usage des écrans

 **Dr Gérald Kierzek**



Médecin urgentiste réanimateur, ancien interne et chef de clinique, auteur et spécialiste en communication médicale. Il est par ailleurs docteur en droit et expert près les Tribunaux.

Personnalité de télévision et de radio, il est le « Doc d'Europe1 », l'une des grandes radios françaises, à l'antenne tous les jours à 6H14 et 10H. Invité sur de nombreux plateaux, le Dr Gérald KIERZEK intervient sur France Télévision et les chaînes d'infos en continue où il décrypte l'actualité, prodigue des conseils médicaux et répond aux questions de santé.

Personnalité médiatique appréciée du public, il est l'auteur du guide « *101 conseils pour ne pas atterrir aux urgences* » aux éditions Robert Laffont ainsi que du livre de conseils « *Ayez les bons réflexes* » paru aux éditions Fayard.

Avec sa double compétence médicale et médiatique, il vient d'être nommé par la Ministre de la santé Agnès Buzyn pour conduire une mission pour améliorer l'information des patients sur les médicaments (septembre 2017).

Interview du Dr Gérald Kierzek



Pourquoi avez-vous accepté de vous impliquer dans la campagne nationale sur le bon usage des écrans ?

En tant que professionnel de santé, je suis convaincu que le bon usage des écrans constitue un enjeu majeur de santé publique, tant sur le plan physique que psychique, à tel point que l'OMS projette d'intégrer le *gaming disorder* (trouble du jeu vidéo) à la onzième liste de la classification internationale des maladies (CIM) qui sera publiée en juin. Cerveau, yeux, articulations, cœur... aucun organe n'est épargné par un usage abusif des écrans, avec des risques réels d'épidémies nouvelles (obésité, troubles musculo-squelettiques, maladies cardio-vasculaires...) si une éducation à la santé et à l'utilisation des nouvelles technologies n'est pas rapidement développée. Face à ces risques, **la question n'est bien sûr pas de refuser les écrans, mais de mieux (et probablement) moins les utiliser**. L'enjeu d'information sanitaire et de pédagogie est donc crucial et constitue pour moi, en tant que praticien des médias (derrière le petit-écran ou la tablette donc !), une priorité !



Comment expliquer qu'aucun organisme de santé publique n'ait pris la parole sur le sujet jusqu'à présent ?

D'abord **ce phénomène est relativement récent**. Ensuite, **il n'existe pas de consensus scientifique sur le sujet**. Usage problématique ou addiction ? La communauté scientifique est encore très partagée sur le statut à accorder à la pratique excessive des écrans. **De plus, les pouvoirs publics ont d'autres priorités de santé publique sur lesquels ils se sont engagés** dans le cadre de la stratégie nationale de santé publique définie pour la période 2018/2022 : lutte contre des facteurs de risque majeurs (tabagisme, alimentation déséquilibrée, alcool) qui représentent des coûts financiers et sociaux colossaux, élargissement de la couverture vaccinale, préservation de l'efficacité des antibiotiques, amélioration de la prise en charge des maladies chroniques, développement du dépistage...



Quel peut être le rôle des réseaux sociaux dans la diffusion de cette culture de la modération ?

Il serait illusoire et surtout contre-productif de refuser le progrès ou de prôner le « zéro écran ». **Il faut au contraire, et paradoxalement- utiliser les réseaux sociaux et plus largement les nouveaux médias** (applications mobiles...), c'est-à-dire les usages des écrans qui peuvent eux-mêmes poser problème, pour diffuser des messages de sensibilisation avec des codes de communication adaptés. L'avantage est qu'en utilisant ces vecteurs de communication, on obtient le meilleur ciblage possible et surtout on a la garantie de toucher une population ultra connectée.

 **Pr Nicolas Leveziel**



Professeur des universités - praticien hospitalier, ancien interne et chef de clinique des hôpitaux de Paris, président du comité scientifique de l'association maculopathie myopique (association loi 1901), il est chef du service d'ophtalmologie du CHU de Poitiers.

Spécialiste reconnu des facteurs de risque de la DMLA, le professeur Leveziel travaille également sur la thématique de la thérapie cellulaire dans la DMLA au sein de l'équipe 1 (thérapie cellulaire) de l'unité INSERM 1084 bénéficiant d'une renommée internationale sur les travaux novateurs de cette équipe dans les pathologies neuro-dégénératives.

Le professeur Leveziel travaille également sur l'épidémiologie de la myopie forte et de ses complications, récemment publiée dans une revue internationale.

Interview du Pr Nicolas Leveziel



Pourquoi avez-vous accepté de vous impliquer dans la campagne nationale sur le bon usage des écrans ?

En quelques décennies, les écrans ont envahi notre quotidien. Les patients que nous voyons en consultation nous interpellent fréquemment sur l'usage des écrans et sur les risques que les écrans pourraient comporter. **Les patients souffrant de DMLA et les patients myopes notamment, sont très demandeurs d'informations sur ce sujet**, car ils ont entendu dire ou lu que le travail sur écran pouvait aggraver une DMLA ou accentuer la myopie. Il y a dans ces questionnements beaucoup d'idées infondées scientifiquement, et cette campagne nationale est pour moi un élément très utile pour faire le point sur cette problématique.



Une exposition intensive à la lumière bleue des écrans peut-elle favoriser l'apparition de pathologies oculaires comme la DMLA ou la cataracte ?

Dans le spectre de la lumière, **la phototoxicité diminue avec l'augmentation de la longueur d'onde**. Ainsi, les ultra-violets de type B sont plus dangereux que les UV A, plus dangereux que la lumière violette, plus dangereuse que la lumière bleue.

L'exposition prolongée à la lumière du soleil peut induire des lésions rétiniennes. Ce phénomène est souvent observé par les ophtalmologistes après une éclipse du soleil chez des individus qui n'ont pas pris de précautions (ports de filtres solaires) en observant l'éclipse. A partir de l'âge adulte, le cristallin filtre la quasi-totalité des UV-B et des UV-A mais laisse passer la lumière bleue.

La DMLA est une maladie multifactorielle complexe dont les principaux facteurs de risque actuellement identifiés sont des facteurs de susceptibilité génétiques et des facteurs environnementaux, le plus importants parmi ceux-ci étant le tabagisme. Les études recherchant un lien entre l'exposition solaire et la DMLA conduisent à des résultats parfois contradictoires, certaines retrouvant une association et d'autres n'en retrouvant pas. La majorité de ces études s'appuient néanmoins sur des questionnaires qui ne permettent pas de connaître avec précision le degré d'exposition solaire des individus participant à ces études.

La cataracte, comme la DMLA, est une pathologie principalement liée à l'âge. Les autres principaux facteurs de risque identifiés par les études sont le diabète, l'asthme et la bronchite chronique, les pathologies cardiovasculaires, les traitements prolongés par corticostéroïdes, certaines maladies génétiques (maladie de Steinert, trisomie 21), les

antécédents de traumatisme oculaire et l'exposition solaire. Dans l'exposition solaire, les UV-B, plus énergétiques que les UV-A sont les plus incriminés.

Dans ces pathologies qui apparaissent généralement après 60 ans, l'exposition prolongée à des facteurs de risque finit par induire la maladie. Par conséquent, une exposition dans l'enfance ou pendant l'adolescence, période pendant laquelle la protection contre les UV par le cristallin est largement insuffisante, pourra prédisposer à l'apparition de ces pathologies plusieurs décennies plus tard.

La lumière bleue naturelle ou des écrans, n'étant que partiellement stoppée chez les adultes par le cristallin devenu opalescent, peut donc en théorie constituer un risque potentiel de DMLA qui n'est cependant pas établi à ce jour. Dans le cadre de la cataracte, ce risque paraît négligeable comparativement à l'exposition aux UV.

Quels sont les risques d'une exposition forte à la lumière bleue des écrans pour les enfants ?

Une société française spécialisée dans les lasers et leurs applications médicales et industrielles (société OSYRIS) a informé à juste raison l'Institut de veille sanitaire en décembre 2007, des possibles impacts des LED sur la rétine.

L'exposition à la lumière bleue des écrans chez l'enfant pourrait théoriquement avoir des effets délétères à long terme sur la rétine si celle-ci est prolongée et si la luminance de l'écran est importante. Selon la norme NF EN 62471 relative à la sécurité photobiologique des lampes et des appareils utilisant des LED, il semble que le risque reste faible (source : ANSES 2010).

Une exposition excessive peut également entraîner des perturbations des rythmes circadiens. En effet, les cellules ganglionnaires de la rétine, sensibles à une partie du spectre de la lumière bleue, transmettent l'essentiel des informations lumineuses aux centres non visuels suprachiasmatiques de l'hypothalamus, principal chef d'orchestre des rythmes circadiens. Une dérégulation des rythmes circadiens peut favoriser la dépression, l'insomnie, les pathologies cardio-vasculaires, les troubles cognitifs, l'inflammation et le diabète.

En outre, l'utilisation des écrans diminue le réflexe de clignement qui permet de protéger la cornée en homogénéisant le film lacrymal. Un travail prolongé sur écran peut donc entraîner une irritation de la cornée, voir des lésions de l'épithélium cornéen (kératite) liées à une évaporation excessive des larmes altérant le film lacrymal.

Dans ce contexte, il faudra veiller à limiter l'utilisation des écrans dans la journée chez les enfants, diminuer la luminance de ceux-ci et éloigner l'écran à au moins 50 cm.

 **Pr Pierre-Marie Lledo**



Biographie

- Directeur du Département des Neurosciences à l'Institut Pasteur, Paris.
- Chef d'Unité "Perception et Mémoire" à l'Institut Pasteur, Paris.
- Directeur de Recherche au CNRS où il dirige le Laboratoire "Gènes et Cognition"
- Membre de l'Académie Européenne des Sciences

Le Pr. Pierre-Marie Lledo est ancien élève de l'Ecole Normale Supérieure. En 1988, il obtient un Diplôme d'Etudes Approfondies en Neurosciences et Pharmacologie. En 1992, il soutient sa thèse de doctorat en Neurosciences à l'Université de Bordeaux. C'est là qu'il assure, de 1989 à 1992, des activités de recherche à l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) et d'enseignements universitaires. C'est également en 1992 qu'il intègre le Centre National de la Recherche Scientifique (C.N.R.S.). En 1998, il obtient le diplôme d'Habilitation à Diriger des Recherches (HDR) à la faculté de Médecine de Paris. Depuis novembre 2001, il dirige le laboratoire « Perception et Mémoire » à l'Institut Pasteur, et le laboratoire « Gène et Cognition » du CNRS. Depuis janvier 2002, il a été nommé Directeur

d'enseignement à l'Institut Pasteur, puis élu à l'Académie Européenne des Sciences en mars 2006. Enfin, le Pr. Lledo a reçu le grand Prix de l'Académie Nationale de Médecine pour ses travaux sur la régénération cérébrale en 2007, le Prix "Jaffé" de l'Académie Nationale des Sciences en 2008, le prix de Neurologie de la Fondation pour la Recherche Médicale en 2010, le prix "Neuroscience" de l'Académie Nationale des Sciences en 2012, le Grand Prix de la Fondation *Prince Louis de Polignac* en 2013, et le Prix Spécial du Jury de la Fondation Internationale Roger de Spoelberch en 2016. Il a été professeur invité à l'Université de Harvard à Cambridge (USA) de 2008 à 2015 et intervient comme expert auprès des chefs d'entreprise par l'intermédiaire de l'Association pour le Progrès du Management (APM).

Ses travaux de recherche, menés sous l'égide de l'Institut Pasteur et du CNRS, apportent de nouvelles données relatives à l'influence de l'environnement sur notre cerveau et le rôle de nos affects sur nos décisions

Interview du Pr Pierre-Marie Lledo



En quoi une surconsommation d'écrans peut-elle nuire à notre cerveau ?

Il faut tout d'abord définir la notion d'écrans. Ce n'est pas tant le contenant (le support) mais le contenu qui peut poser problème à notre cerveau. De façon générale, l'usage du digital peut nuire au cerveau à trois niveaux :

- sur le cerveau en développement (enfants) ;
- sur le cerveau adulte ;
- sur le cerveau social (relation à l'altérité).

Sur le cerveau en développement

Il existe des périodes dites « critiques » durant le développement du cerveau qui correspondent à l'existence d'une fenêtre temporelle durant laquelle le câblage nerveux se met en place pour que le cerveau acquière les pièces indispensables à son fonctionnement puis à sa forme finale. A ce stade du développement cérébral, l'expérience sensorielle est cruciale. **Si au cours de ces périodes, le cerveau de l'enfant n'est pas stimulé, on aura du mal à combler ce manque ultérieurement.** C'est en particulier vrai au plan visuel. Dans les premières années de la vie, le système visuel se met en place et a besoin d'un large spectre de stimuli, d'une vision à « grand angle » pour se développer. **Le fait de restreindre sa vision à quelques dizaines de degrés dans le cadre d'une activité sur écrans peut alors être néfaste** si l'exposition aux écrans est soutenue. D'où l'importance de demander aux enfants d'interrompre, de temps à autre, leurs activités sur écrans et de lever la tête pour regarder l'horizon et élargir leur angle visuel.

Mais au-delà de son impact négatif sur le champ visuel, la surconsommation d'écrans chez les enfants peut nuire également à la mise en place du cerveau empathique. Certains jeux vidéo notamment ceux où l'on peut assaillir l'ennemi et lui faire du mal aisément peuvent entraîner des écueils sur la mise en place des différentes formes d'empathie qui accompagnent le développement de l'enfant.

Sur le cerveau adulte

Le premier danger lié à une surconsommation d'écrans chez l'adulte est celui de l'attention multitâche. Lors des activités sur écrans, le cerveau peut être attiré par des sources d'information plurielles et volatiles et aura du mal à se focaliser sur une dimension particulière. A terme, c'est un danger qui menace la santé mentale du sujet surexposé aux écrans, et en particulier un risque non négligeable de connaître des troubles de l'humeur (anxiété, dépression, etc.).

Le deuxième danger est celui d'un surdéveloppement d'une attention réactive (attention qui est fournie en réaction aux sollicitations de l'environnement), avec en contrepartie un défaut dans l'attention introspective. Lorsque nous consommons beaucoup d'écrans, notre cerveau est davantage sollicité par l'environnement et nous sommes moins à l'écoute de nous-même.

Sur le cerveau social

Le danger qui menace le sujet surexposé aux écrans est l'isolement social. Or, l'interaction avec autrui est la principale source qui stimule notre cerveau car ce dernier se comporte comme une véritable chambre d'écho de l'alter ego.



Peut-on parler d'addiction aux écrans au sens neurochimique du terme ? Pourquoi ?

Pour tous les psychiatres et neuroscientifiques, l'usage des écrans ne saurait être considéré comme un comportement addictif pour deux raisons :

- **l'abstinence n'entraîne ni changement physiologique ni souffrance**, comme c'est le cas pour d'autres addictions (toxicomanie par exemple) ;
- **il n'existe pas de risque de rechute** : quand on est guéri de l'usage de stupéfiants par exemple, la simple exposition à un contexte festif peut suffire pour entraîner une rechute. Ce n'est pas le cas pour l'usage des écrans. Il n'y a pas de phénomène de réactivation de la mémoire, de rechute dans une pratique excessive en fonction du contexte social ou de l'environnement.

Quand certains parlent de comportement addictif pour les écrans, il s'agit donc plus d'un raccourci lié à une préoccupation de santé publique que d'une réalité médicale.



Quels conseils donneriez-vous pour que les écrans restent un allié de notre cerveau et ne deviennent pas leur pire ennemi ?

En matière de pratique des écrans, le maître mot reste la modération. Il faut prendre conscience de deux dangers qui nous menacent :

- **la perte des repères temporels** : notre notion du temps est altérée en cas de surconsommation d'écrans. Le temps devient continu et le risque est que l'on s'isole, que l'on néglige sa santé, sa vie. Pour limiter les risques de perte de contrôle, il faut donc réintroduire des marqueurs de temps en utilisant par exemple des alarmes pour nous aider à interrompre nos activités sur écrans de temps à autre ;
- **l'appauvrissement de la relation à autrui** : si les écrans peuvent rapprocher des personnes qui vivent à des milliers de kilomètres l'une de l'autre, ils peuvent également contribuer à un rétrécissement au plan social, un appauvrissement relationnel en cas de pratique excessive. D'où la nécessité de s'imposer des moments de rencontres physiques, en présentiel, et de prolonger les rencontres virtuelles par des rencontres de visu.

Enfin, je terminerai en rappelant qu'il ne faut pas être passéiste en pensant que c'était mieux avant. Le développement des nouvelles technologies constitue une formidable opportunité pour l'humanité. Tout l'enjeu est alors de rester dans un usage éclairé pour éviter que cette opportunité ne se transforme en menace.

 **Dr William Lowenstein**



Ancien interne, chef de clinique, puis médecin des Hôpitaux de Paris, habilité à diriger les recherches, le Dr William Lowenstein, interniste et pneumologue de formation, est un spécialiste reconnu des addictions.

Dès 1984, il s'intéresse au sida chez les héroïnomanes et publie en 1985 les premiers articles français dans la presse médicale sur le sujet. Depuis cette date, il fait des addictions son principal cheval de bataille :

- il est à l'origine de la création du premier « centre méthadone » intra-hospitalier français (le centre Monte Cristo) ;
- avec le Pr G. Brücker et le Dr Y. Edel, il a contribué à la création du premier DIU sur « Cité et Addiction » ;
- il a participé à la rédaction de plusieurs rapports pour les pouvoirs publics (Rapport « Dopage et addictions », rapport sur l'accessibilité en France à la méthadone) ;

- en 2003, il fonde la première clinique privée spécialisée dans la recherche et le traitement des addictions (la clinique Montevideo) ;
- membre du bureau du Conseil national du sida (CNS) de 2004 à janvier 2012, il préside, depuis 2007, le groupe de travail « TSO » (Traitements de substitutions aux opiacés) à la Direction générale de la Santé (DGS), au ministère de la Santé ;
- il est l'auteur de nombreux articles médicaux en médecine interne et sur le VIH et les addictions, ainsi que de plusieurs ouvrages grand public sur les addictions ;
- depuis 2013, il préside l'association SOS Addictions.

Interview du Dr William Lowenstein



Pourquoi avoir accepté de vous impliquer dans la campagne sur le bon usage des écrans ?

M'associer à cette campagne est une évidence pour moi. En tant qu'addictologue, je suis en effet confronté à un nombre croissant de consultations à l'initiative des parents qui s'inquiètent des usages excessifs ou à problème des écrans. Nous sommes face à un problème comportemental et sociétal. Les écrans ont entraîné un bouleversement sociologique au cours des dernières années, une immense révolution qui a marqué l'humanité, comme jadis l'électricité, l'imprimerie, la voiture ou l'avion. Ils ont bouleversé notre quotidien et le lien social, et ce phénomène s'est accentué depuis l'apparition des smartphones. Il est donc essentiel d'aborder ce sujet de société et de santé publique, tout en veillant à être le plus précis possible et à éviter toute forme de manichéisme. Dans les écrans, tout n'est pas bon ni mal. S'il existe des usages problématiques, les écrans sont une source de progrès pour l'humanité. Il ne faut pas l'oublier. Etre rétrograde et les combattre est vain. Pour autant, si le monde d'aujourd'hui se résume à de l'immédiateté, à ne plus jamais regarder les étoiles ou sentir le vent et avoir la tête baissée en permanence, il est légitime de s'inquiéter. **Le plus gênant avec les smartphones est d'être face à une génération qui baisse la tête. Les rares fois où elle la lève la tête, c'est pour faire un selfie.** Nous sommes face à un enjeu de société qui pourrait se résumer ainsi : « comment relever la tête tous ensemble ? ». Comment ne pas oublier le monde réel, ce monde qui existe autour des écrans ?



Quels conseils donneriez-vous aux parents confrontés à un usage excessif des écrans par leurs adolescents ?

Le premier conseil est de **ne pas entrer en conflit** avec ses enfants. Ensuite, il faut fixer des règles de vie communes pour lesquelles **les adultes doivent montrer l'exemple**.

Parmi ces règles, deux me paraissent essentielles :

- **protéger les moments de partage**, les temps communs : il faut donc éviter les écrans lors des réunions de famille et notamment lors des repas ;
- « **sanctuariser** » **les chambres** pour préserver le sommeil de chacun et se protéger des ondes.

Par ailleurs, les parents doivent veiller à proposer à leurs enfants des activités ne passant pas par les écrans. Il peut être également utile pour eux d'établir un contrat avec leurs enfants à condition que celui-ci ne soit pas trop rigide, qu'il ait fait l'objet d'une négociation et ne repose pas uniquement sur des interdictions. Un contrat trop rigide risquerait en effet d'être une source de conflit.

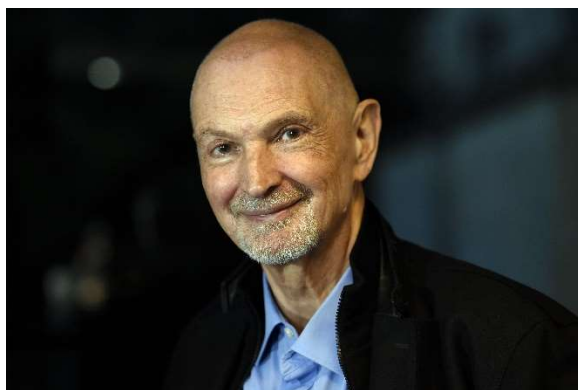
Enfin, si une psychopathologie est sous-jacente à l'usage excessif des écrans, il est indispensable de la traiter en tant que telle.



A quel moment devient-il nécessaire de consulter ?

Il devient nécessaire de consulter lorsque l'on se trouve face à différents **signes d'alerte** comme des troubles du sommeil, des troubles de l'humeur, un décrochage scolaire, un isolement, une incapacité à se passer de son téléphone et *in fine*, une forme de sclérose. En tant que médecin, nous devons nous interroger sur la souffrance du patient et le rôle joué par les écrans dans cette souffrance.

 **Dr Serge Tisseron**



Psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS), il est un spécialiste reconnu des problématiques liées à l'usage abusif des écrans et à l'origine des "balises 3-6-9-12, pour apprivoiser les écrans".

Il a écrit 35 essais personnels, participé à 7 ouvrages écrits en collaboration, réalisé cinq directions d'ouvrages collectifs, six directions de numéros de revue, une vingtaine de préfaces d'ouvrages d'autres auteurs, 13 contributions à des manuels et encyclopédies, 70 contributions à des ouvrages collectifs, près de 200 articles. Ses livres sont traduits dans douze langues. Il a reçu le prix du Livre de télévision en 2002, le prix Stassart de l'Académie des Sciences morales et politiques en 2003, et à Washington, en 2013, un Award du FOSI (*Family Online Safety Institute*) pour son travail sur les jeunes et Internet. Il a été co rédacteur de l'Avis de l'Académie des sciences « L'enfant et les écrans » (2013).

Il a imaginé en 2006 le *Jeu des Trois Figures* pour développer l'empathie de la maternelle au collègue. L'association " Développer l'Empathie par le Jeu des Trois Figures - DEPJ3F " bénéficie d'un agrément national délivré par le Ministre de l'EN au titre d'association éducative complémentaire de l'enseignement public. Site : www.3figures.org.

Il a créé en 2008 les *Balises 3-6-9-12*, pour expliquer aux parents de quelle façon introduire les divers types d'écrans dans la vie de leur enfant, puis l'association 3-6-9-12 qui fait connaître ces balises en France et à l'étranger.

Il a créé en 2008 l'Institut pour l'Histoire et la Mémoire des Catastrophes (IHMEC) et en 2012, en lien avec le Ministère de l'écologie, du développement durable et de l'énergie (MEDDE), le site de recueil de témoignages « memoiresdescatastrophes.org, la mémoire de chacun au service de la résilience de tous ».

Il a créé en 2013 l'Institut pour l'Etude de la Relation Homme-Robot (IERHR) qui a tenu en 2017 son premier colloque en lien avec l'Académie des technologies et l'Université Paris 7 : *Robotique et Santé mentale : quels robots pour assister les malades... et éviter de rendre malades les bien portants*.

Il est producteur depuis septembre 2017 à France Culture de l'émission hebdomadaire : « *Matière à penser, des machines et des hommes* ».

Il est fréquemment sollicité comme expert par les différents ministères, et intervient aussi comme expert auprès des chefs d'entreprise par l'intermédiaire de l'Association pour le Progrès du Management (APM) et de l'Association nationale de valorisation interdisciplinaire de la recherche en sciences humaines et sociales auprès des entreprises (ANVIE).

Pour en savoir plus :

www.sergetisseron.com

www.3-6-9-12.com

Interview du Dr Serge Tisseron



Pourquoi avoir accepté de vous impliquer dans la campagne sur le bon usage des écrans ?

Parce que les écrans sont devenus aujourd'hui un problème de santé publique, mais qu'ils sont en même temps un formidable support de divertissement, d'apprentissage et de socialisation. **Tout y est question d'usage, comme pour la nourriture.** Manger trop n'est pas bon pour la santé, mais mal se nourrir ne l'est pas moins ! Nous devons donc à la fois apprendre à réguler notre consommation d'écrans et apprendre à nous en servir, et cela à tout âge. « **Apprendre à s'en servir pour apprendre à s'en passer** », c'est justement le thème de la campagne des balises 3-6-9-12.



Quels sont les principaux risques liés à une exposition importante des enfants aux écrans dans les premières années de leur vie ?

Les premières alertes ont porté dans les années 1990 sur l'acquisition du langage, puis sur les capacités d'attention et de concentration. Depuis 1997, une étude longitudinale menée par Linda Pagani a montré que les enfants ayant passé plus d'une heure par jour

devant la télévision, à l'âge de débiter la marche, sont à 10 ans globalement moins autonomes, moins persévérants et moins habiles socialement. En outre, à 13 ans, ils présentent un risque accru d'isolement social, de se laisser victimiser sans protester, et de comportements violents envers les autres élèves, et tous ces troubles s'aggravent proportionnellement au temps passé devant le petit écran entre 2 et 3 ans. Il ne s'agit toutefois pas d'une étude de causalité, mais de corrélations. Elle ne prouve donc pas de lien direct entre la consommation de télévision à 2 ans et les comportements à 13 ans. Mais elle est très importante parce qu'elle montre qu'une famille dans laquelle on ne met pas de limites à la consommation télévisuelle d'un jeune enfant est une famille dans laquelle les enfants présentent des risques accrus de développer des retards cognitifs et des troubles relationnels. **Plus un jeune enfant passe de temps seul devant un écran, et moins il en a pour les expériences interactives et relationnelles indispensables à sa construction mentale.** Et plus il a tendance à se constituer en spectateur du monde, et pas en acteur du monde.



Une consommation d'écrans modérée peut-elle avoir des effets bénéfiques sur le développement des enfants ?

Oui, mais à condition qu'elle s'accompagne de conditions éducatives favorables ! Dans les balises 3-6-9-12, nous mettons en avant trois principes : l'alternance des activités, avec ou sans écrans, mais aussi l'accompagnement et l'apprentissage de l'autorégulation. Il en découle **quatre principes éducatifs** : une consommation modérée d'écrans, bien entendu, mais aussi choisir avec l'enfant des programmes de qualité, parler avec lui de ce qu'il voit et fait avec les écrans afin d'encourager ses capacités narratives, et enfin favoriser les pratiques de création, puisque les technologies numériques en mettent maintenant à la disposition des enfants de tous âges.

D'ailleurs, de façon générale, **nous devons tous apprendre à regarder les écrans en parlant de ce que nous y voyons et de ce que nous en comprenons.** Pour donner à nos enfants le goût de l'échange vivant. C'est à ce moment-là que la consommation d'écran participe aux apprentissages et à la socialisation de l'enfant.