

Médias & Actions citoyennes | Roxane Lejeune

Toutes et tous devant les écrans

Quels effets pour la santé ?





: lien consultable en ligne ou téléchargeable

Introduction

Le dos et la nuque courbés, un rapetissement du cerveau, des bras en angle droit pour faciliter la prise d'un smartphone ou encore une deuxième paupière pour faire face à l'impact supposé de la lumière bleue de nos écrans sur nos yeux, telles seraient les évolutions corporelles prévues pour les humains dans mille ans, selon TollFree Forwarding, un opérateur de téléphonie¹. En 2012 également une projection de l'être humain du futur le dotait d'un plus petit cerveau, car compensé par les ordinateurs².

L'omniprésence grandissante des écrans dans nos vies est certaine. Le nombre d'appareils connectés par foyer ne fait qu'augmenter. En Europe de l'ouest, le nombre moyen d'appareils connectés par personne était de 5,6 en 2018 et est passé à 9,4 en 2023³. Mais cette « course du tout au numérique » va-t-elle faire de nous des êtres difformes tels que le prévoient ces projections fantasques ? Probablement pas, mais ces dernières semblent mettre le doigt sur des inquiétudes et craintes partagées par nombre d'entre nous : nos écrans impacteraient notre santé.

Qu'en est-il réellement ? Avons-nous des raisons de nous inquiéter des conséquences que peuvent avoir nos compagnons tactiles sur notre santé ou tombons-nous plutôt dans une panique injustifiée ? L'objectif de cette analyse sera de revenir sur différents impacts supposés des écrans sur notre santé, souvent pointés par le public de nos animations d'éducation permanente, et de les analyser. Dans un premier temps, nous nous intéresserons aux effets directs et indirects des écrans, concernant notre santé physique et mentale. Dans un deuxième temps, nous questionnerons la notion « d'addiction aux écrans » souvent mobilisée par les publics que nous rencontrons dans nos

¹ « À quoi pourrait ressembler l'être humain en l'an 3000 ? Une société a développé un modèle », La Libre, 09 novembre 2022, [en ligne :] <https://www.lalibre.be/lifestyle/magazine/2022/11/09/a-quoi-pourrait-ressembler-letre-humain-en-lan-3000-une-societe-a-developpe-un-modele-4NPNSNV3PB-GUPKOWLVH6WDCQIY>, consulté le 28 août 2024.

² VANLERBERGHE C. « À quoi ressemblera l'homme dans 1000 ans ? », Le Figaro, 12 octobre 2012, [en ligne :] <https://www.lefigaro.fr/sciences/2012/10/12/01008-20121012ARTFIG00487--quoi-ressemblera-l-homme-dans-1000-ans.php>, consulté le 28 août 2024.

³ « Cisco Annual Internet Report (2018–2023) White Paper », Cisco, 09 mars 2020, [en ligne:] <https://www.cisco.com/c/en/us/solutions/collateral/executive-perspectives/annual-internet-report/white-paper-c11-741490.html>, consulté le 05 septembre 2024.

ateliers d'éducation permanente, et entendue plus largement dans les discours médiatiques et quotidiens. Enfin, dans un troisième temps, nous discuterons des éléments sociaux et économiques liés à notre consommation contemporaine des écrans et, plus largement, du numérique.

I. Tous devant les écrans : quelles conséquences pour notre santé ?

Myopie, cancer, obésité ou encore arthroses précoces, trouble du développement cognitif. De quoi avoir peur de nos écrans lorsqu'on s'intéresse vaguement à leurs impacts sur notre santé. Dans cette première partie, nous reviendrons brièvement sur les effets des écrans sur différents éléments de notre santé, souvent entendus dans nos ateliers d'éducation permanente. Il s'agira alors de peser le vrai du faux, le probable de la panique. Nous distinguerons les impacts directs, liés à l'appareil en tant que tel, des impacts indirects, plutôt liés aux contenus.

A. Effets directs des écrans

a. Lumière bleue, ennemie pour nos yeux et notre sommeil

Un des premiers effets souvent pointé du doigt est le développement des troubles de la vision, qui serait en partie provoqué par la lumière bleue fortement émise par nos écrans. Bien que ceux-ci l'émettent à des niveaux moins élevés que le soleil, la lumière bleue peut en effet entraîner de la fatigue oculaire lorsque l'exposition est prolongée⁴.

Au-delà de cette fatigue oculaire, et éventuellement des migraines qui pourraient l'accompagner, il ne semble pas y avoir de consensus scientifique sur

⁴ « La lumière bleue : Est-elle nocive ? », Association canadienne des optométristes, 11 mai 2023, [en ligne :] <https://opto.ca/fr/bibliotheque-sante-oculovisuelle/la-lumiere-bleue-est-elle-nocive>, consulté le 02 septembre 2024.

la toxicité à long terme pour nos yeux et notre vision⁵. En effet, si certaines études tendent à montrer une nocivité pour la rétine, pouvant amener des risques de développement d'une cataracte ou de dégénérescences maculaires⁶, d'autres recherches relativisent ces résultats et concluent que l'usage domestique des lumières LED par exemple ne semble pas toxique pour la rétine⁷.

De plus, de multiples interrogations apparaissent quant au lien entre développement de la myopie, de plus en plus répandue, et la surexposition aux écrans. De nombreux facteurs environnementaux, au-delà des risques génétiques et héréditaires existent. Parmi ceux-ci, par exemple, on retrouve la lecture fréquente et un large temps passé en intérieur exposé à une faible luminosité. Un lien entre la myopie et l'exposition aux écrans semble également apparaître. Cependant, les mécanismes à l'œuvre n'ont pas été identifiés, et seraient davantage liés à un mode de vie sédentaire et une période importante de temps passé en intérieur, sans exposition à la lumière naturelle, que suppose souvent l'utilisation d'écrans⁸.

Par ailleurs, il est souvent rapporté que la lumière bleue naturellement émise par le soleil permet de réguler notre rythme circadien (notre rythme jour-nuit). Or, l'utilisation prolongée d'écrans émettant ces fameuses lumières bleues supprimerait la production de mélatonine, molécule sécrétée par notre corps pour favoriser notre endormissement, amenant dès lors des perturbations du sommeil⁹. Ici également, les études se montrent prudentes. Certaines ne montrent pas de différences importantes dans le temps d'endormissement entre une population exposée à un écran avant le coucher et une popula-

⁵ STROILI M., « Lumière bleue : est-elle réellement dangereuse pour nos yeux ? », RTBF, 03 mai 2024, [en ligne :] <https://www.rtb.be/article/lumiere-bleue-est-elle-reellement-dangereuse-pour-nos-yeux-11368222>, consulté le 02 septembre 2024

⁶ RENARD G. et LEID J., « Les dangers de la lumière bleue : la vérité ! », mai 2016, *Journal français d'ophtalmologie*, 5, vol. 39, pp.483-488 [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0181551216300018>, consulté le 02 septembre 2024.

⁷ COUGNARD-GREGOIRE A. et coll., « Blue Light Exposure: Ocular Hazards and Prevention – A Narrative Review », 18 février 2023, *Ophthalmology and Therapy*, vol. 12, pp.755-788, [en ligne :] <https://link.springer.com/article/10.1007/s40123-023-00675-3>, consulté le 02 septembre 2024.

⁸ « Peut-on devenir myope à cause d'une exposition aux écrans », *Futura-Science*, 1 mai 2023, [en ligne :] <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/corps-humain-peut-on-devenir-myope-cause-exposition-e-crans-17943>, consulté le 18 octobre 2024.

⁹ « La lumière bleue : Est-elle nocive ? », op. cit.

tion plongée dans la lecture d'un livre¹⁰. D'autres études montrent toutefois une corrélation importante entre l'exposition tardive des écrans chez les enfants (de six à seize ans) et la présence d'insomnie et d'hyperactivité¹¹. Selon certaines de ces études comme par exemple celle publiée en 2019 par dix scientifiques et médecins, tous académiciens, dans le cadre d'une mission interministérielle en France sur les rapports entre l'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans. Il y a été observé qu'une faible production de mélatonine provoquerait une désynchronisation de l'organisme entraînant des troubles du sommeil voire une fatigue chronique, des troubles de l'humeur et même de la dépression, des troubles de l'appétit, de la performance et de la vigilance.¹² Les chercheurs appellent « *les neurophysiologistes, les psychologues et les philosophes à travailler ensemble à la compréhension des relations homme-machines, afin de poser les bases éthiques des interactions susceptibles d'enrichir le registre des expressions et des interactions humaines, et de s'opposer à celles qui contribueraient à le réduire* ».

Le principe de vigilance doit prévaloir et ce sans oublier que nombre de chercheurs pointent également les arguments marketing faisant de la lumière bleue un risque oculaire important en vue de vendre des lunettes de protection anti-lumière bleue¹³. De fait, si certaines options sur les écrans d'ordinateur permettent un affichage plus confortable pour les yeux (l'affichage nocturne), et permettent ainsi de réduire le risque de fatigue oculaire, l'utilisation de lunettes spéciales contre la lumière bleue n'apporterait par contre aucune amélioration du sommeil ou une baisse de risques d'atteinte maculaire¹⁴.

¹⁰ CHANG A-M. et coll., « Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 4, vol.112, pp.1232-1237.

¹¹ CHAUSSOY L. et coll., « Les écrans influencent le comportement des enfants par le biais d'une perturbation du sommeil », *Médecine du Sommeil*, mars 2019, 1, Vol. 16, p.62, [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1769449319301232>, consulté le 03 septembre 2024.

¹² ADES J. et al., *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans*, MILDECA Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives. Publication du rapport, 16 avril 2024, [en ligne :] <https://www.drogues.gouv.fr/publication-du-rapport-lenfant-ladolescent-la-famille-et-les-ecrans>, consulté le 9 septembre 2024.

¹³ MAINSTE A. et coll., « The Blue Light Hazard Versus Blue Light Hype », *American Journal of Ophthalmology*, août 2022, Vol.240, pp.51-57, [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002939422000721>, consulté le 02 septembre 2024.

¹⁴ LAWRENCE J., HULL C. et DOWNIE L., « The effect of blue-light blocking spectacle lenses on visual performance, macular health and the sleep-wake cycle: a systematic review of the literature », *Ophtalmic Physiol Opt*, novembre 2017, 6, vol.37, pp.644-654, [en ligne :] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29044670>, consulté le 02 septembre 2024.

b. Les écrans et notre santé physique : obésité et problèmes squelettiques

Un des effets les plus documentés concernant l'exposition aux écrans est le développement de l'obésité. Ainsi, il apparaît que la surexposition aux écrans serait un facteur de risque de surpoids et de l'obésité chez les enfants et les adolescents¹⁵.

La relation entre l'usage des écrans et l'obésité et le surpoids serait sous-tendue par quatre mécanismes. Premièrement, passer du temps devant les écrans encouragerait le grignotage et la prise calorique immédiate. Deuxièmement, cela amènerait à davantage d'exposition à la publicité pour des produits de mauvaise qualité nutritionnelle. Troisièmement, l'usage des écrans favoriserait un mode de vie sédentaire. Quatrièmement, un sommeil écourté et de moindre qualité, comme explicité ci-dessus, lié au développement de l'obésité, est également pointé du doigt¹⁶. Ces quatre mécanismes entrent d'ailleurs en interrelation chez certains jeunes qui, augmentant dès lors la surconsommation d'écrans, se sédentarisent, et l'amplifient encore davantage.¹⁷

Par ailleurs, il semblerait que l'usage de certains écrans soit également lié à l'apparition d'autres problèmes physiques, comme des troubles musculo-squelettiques. Par exemple, l'utilisation prolongée et répétitive d'écrans dans le milieu professionnel semble être liée au développement de douleurs dorsales, lombaires ou cervicales¹⁸. De même, les joueurs et joueuses excessifs de jeux vidéo semblent également être davantage exposés au risque de

¹⁵ FANG K., MU M., LIU K. et HE Y., « Screen time and childhood overweight/obesity: A systematic review and meta-analysis », *Child : care, health and development*, septembre 2019, 5, vol. 45, pp.744-753, [en ligne :] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cch.12701>, consulté le 03 septembre 2024.

¹⁶ COURBET D. et FOURQUET-COURBET M-P., « Usages des écrans, surpoids et obésité », *Obésité*, octobre 2019, 3, vol.14, pp.131-138, [en ligne :] https://www.researchgate.net/publication/336355464_Usages_des_echans_surpoids_et_obesite, consulté le 03 septembre 2024.

¹⁷ *Ibid.*

¹⁸ ZOMALHÉTO Z., AYELO A., LAWIN H. et FAYOMI B. « Les troubles musculo-squelettiques liés au travail sur écran d'ordinateur en milieu professionnel au Bénin », janvier 2015, *Revue Internationales des Sciences Médicales*, 3, vol.17, pp.114-117, [en ligne :] https://www.researchgate.net/publication/297716493_MUSCULOSKELETAL_DISORDERS_RELATED_TO_WORK_ON_A_COMPUTER_SCREEN_IN_THE_WORKPLACE_IN_BENIN, consulté le 04 septembre 2024.

tendinite¹⁹ ou de syndrome du canal carpien²⁰. Si ces troubles musculo-squelettiques²¹ peuvent se montrer inconfortables, ou douloureux, il semblerait toutefois qu'ils puissent être diminués par une meilleure posture, et par des pratiques ergonomiques.

c. Un cancer au bout du fil ?

Lors de nos animations d'éducation permanente, la crainte de l'apparition d'un cancer par l'utilisation excessive d'appareils numériques est parfois exprimée. Certaines participantes semblent ainsi préoccupées par l'impact des ondes émises par nos smartphones, par exemple. Qu'en est-il ?

Il n'y aurait à ce jour aucune donnée démontrant l'impact des champs électromagnétiques dans l'apparition de cancers²². Cette crainte fait écho à une des nombreuses inquiétudes adressées, notamment, à l'implémentation d'antennes 5G. Si certaines critiques peuvent effectivement être formulées, celle de l'apparition et du développement du cancer chez les utilisateurs et la population de manière générale n'est pas prouvée²³.

¹⁹ HENRY C. « La «tendinite de la console», vous connaissez ? », Ouest France, 07 mai 2018, [en ligne :] <https://www.ouest-france.fr/sante/la-tendinite-de-la-console-vous-connaissiez-5746647>, consulté le 04 septembre 2024.

²⁰ BOY L. « «J'ai mal rien que d'y repenser» : pour les joueurs de e-sport, les blessures n'ont rien de virtuel », France Info, 19 mars 2018, [en ligne :] https://www.francetvinfo.fr/culture/jouets/j-ai-mal-rien-que-d-y-repenser-pour-les-joueurs-de-e-sport-les-blessures-n-ont-rien-de-virtuel_2589644.html, consulté le 04 septembre 2024.

²¹ FOUQUET B. et HERISSON C., *Syndrome du canal carpien et travail sur écran*, Neuro-pathologies et pathologies professionnelles, n°59, 2007, pp.94-100, [en ligne :] https://portaildocumentaire.inrs.fr/Default/doc/SYRACUSE/140630/syndrome-du-canal-carpien-et-travail-sur-ecran-extrait-de-fouquet-b-ed-herisson-c-ed-et-coll-neuropa?_lg=fr-FR, consulté le 9 septembre 2024.

²² « Potential health effects of exposure to electromagnetic fields (EMF) », Commission européenne, 27 janvier 2015, [en ligne :] https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/emerging/docs/scenih_r_o_041.pdf, consulté le 02 septembre 2024.

²³ « Effets de la 5G sur la santé », Parlement européen, juillet 2021, [en ligne :] [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/690012/EPRS_STU\(2021\)690012_FR.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/690012/EPRS_STU(2021)690012_FR.pdf), consulté le 02 septembre 2024.

Nous aurions également pu revenir sur différents éléments liés à la corrélation²⁴ entre la surexposition aux écrans chez les enfants et adolescents et un développement cognitif altéré. En effet, depuis de nombreuses années, nombre de chercheurs tirent la sonnette d'alarme et montrent de nombreuses relations entre l'exposition aux écrans et des troubles d'apprentissage du langage, de la mémoire, de l'attention, de la créativité, etc²⁵.

Cependant, la littérature scientifique est prolifique à ce sujet, et a par ailleurs déjà été traitée par *Citoyenneté & Participation* en 2020. Nous vous renvoyons dès lors vers l'analyse complète sur le sujet réalisée par Karin Dubois²⁶.

B. Effets indirects des écrans

a. Violence et contenus non adaptés

Parmi les craintes et observations identifiées par les participants de nos ateliers concernant l'utilisation excessive des écrans, nous pouvons également citer la place importante de la violence, ou la présence de contenus non adaptés sur nos écrans et leur impact sur les plus jeunes.

La télévision et puis les jeux vidéo, sont souvent pointés du doigt, tant par des parents inquiets que parfois par des chefs d'état²⁷, comme pouvant rendre

²⁴ GUEZ A. et RAMUS F. « Les écrans ont-ils un effet causal sur le développement cognitif des enfants ? », *Revue suisse de pédagogie spécialisée*, avril 2019, 4, vol.9, pp.14-21, [en ligne :] <https://ojs.szh.ch/revue/article/view/99>, consulté le 30 août 2024.

²⁵ Par exemple voir : HARLÉ B. et DESMURGET M., « Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant », *Archives de Pédiatrie*, 7, vol.19, juillet 2012, pp.772-776, [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0929693X12001947>, consulté le 30 août 2024.

²⁶ DUBOIS K., « Quand les écrans sabotent l'apprentissage et impactent le développement des enfants. Le nouveau fléau des familles », 2020, *Citoyenneté & Participation*, Analyse n° 410, [en ligne :] <http://www.cpcp.be/publications/ecrans-developpement-enfants>.

²⁷ TELLING M., « Macron voit un lien entre jeux vidéo et émeutes, mais « scientifique-ment, c'est faux » », *Huffpost*, 01 juillet 2023, [en ligne :] https://www.huffingtonpost.fr/life/article/macron-voit-un-lien-entre-jeux-video-et-emeutes-mais-scientifiquement-c-est-faux_220008.html, consulté 30 août 2024.

violents ses utilisateurs. Cependant, il semblerait que ce lien n'est pas aussi clair. D'après le psychiatre Serge Tisseron, « *les images ne rendent pas tous les enfants violents, mais elles peuvent rendre plus violents ceux qui ont tendance à l'être* »²⁸. Par ailleurs, la question de la désensibilisation à la violence ou encore de la baisse d'empathie qui serait liée à la consommation de jeux vidéo violents est discutée et ne montre pas de consensus scientifique²⁹.

Cependant, il convient de préciser que les images violentes, intriquées dans un certain contexte, peuvent avoir des effets chez les plus petits, et ce d'autant plus lorsqu'elles représentent des événements de la vie réelle.^{30 31} S'ajoute à cela que pour les tout-petits, les mimiques et interactions avec les autres permettent de développer l'empathie émotionnelle. Le neuropsychiatre français Boris Cyrulnik affirme quant à lui que ce manque de synchronisation avec l'autre peut produire des adolescents qui ont du mal à contrôler leurs émotions.³²

Ainsi, il ne s'agit pas tellement du contenu violent en tant que tel qu'il faudrait pointer du doigt, mais davantage la possibilité qu'il puisse être consulté facilement par un jeune à un âge non-adapté.

b. Dismorphophobie et perception du corps

L'utilisation des réseaux sociaux semble également liée au développement d'insatisfaction et une perception tronquée et négative du corps, tant chez les jeunes filles que chez les jeunes garçons³³.

²⁸ DUBÉ C., « Les écrans rendent-ils violent ? », Québec Science, 30 juillet 2010, [en ligne :] <https://www.quebecscience.qc.ca/societe/les-ecrans-rendent-ils-violent>, consulté le 30 août 2024.

²⁹ LENGERSDORFF L., « Neuroimaging and behavioral evidence that violent video games exert no negative effect on human empathy for pain and emotional reactivity to violence », novembre 2017, eLife, [en ligne :] <https://elifesciences.org/articles/84951#s2>, consulté le 29 août 2024.

³⁰ TISSERON S., « L'enfant au risque des médias », *Enfances & Psy*, 2005, 26, vol.1, pp.15-22, [en ligne :] <https://shs.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2005-1-page-15?lang=fr>, consulté le 29 août 2024.

³¹ *Ibid.*

³² DUBOIS K., *op. cit.*

³³ REVRANCHE M., BISCOND M. et HUSKY M., « Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents : une revue systématique de la littérature », avril 2022, *L'encéphale*, 2, vol.48, pp.206-218, [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S00137006211002189>, consulté le 29 août 2024.

En effet, la consultation de certains contenus, pro-anorexie sur TikTok par exemple amènerait chez certaines jeunes femmes et adolescentes une volonté de reproduire des standards de beauté mis en scène, une insatisfaction vis-à-vis de leur propre corps et potentiellement des risques de développer des troubles de conduites alimentaires (TCA), comme l'anorexie³⁴.

Les réseaux sociaux s'avèrent, par leur contenu, mettre en avant certains comportements et standards de beauté. Cependant, nos écrans ne seraient-ils pas des relais fourbes de problématiques sociales plus larges (comme l'hyper-sexualisation des corps féminins, l'installation de standards de beauté inatteignables, etc.) qui, certes sont mises en avant par nos réseaux sociaux (nous verrons dans le point III pourquoi), mais qui s'inscrivent dans notre société de manière générale ? Dès lors, nos écrans n'agissent-ils pas comme des miroirs déformants reflétant notre réalité sociale et les problématiques qu'elle charrie ?

*

En conclusion de cette première partie consacrée à une brève revue de certaines craintes émises par les participants de nos animations en éducation permanente, il convient de revenir sur quelques éléments de réflexions.

Il est indéniable que l'apparition et l'omniprésence grandissante des écrans et appareils numériques dans nos vies quotidiennes a bouleversé notre rapport au monde, au point de questionner leurs effets sur notre santé et notre développement cognitif et psychologique. Ainsi, si la littérature scientifique et médicale s'est attachée à démontrer les différents risques liés à la surexposition aux écrans, surtout chez les plus jeunes, il convient cependant de se montrer prudents, et ne pas tomber pour autant dans un message alarmiste comme peuvent le sous-entendre certains médias.

En effet, une démarche scientifique rigoureuse est longue et conclure à une relation de causalité d'une variable (l'exposition des écrans par exemple) sur une autre (la qualité du sommeil, le développement du langage, etc. par exemple) n'est pas chose aisée. Nous vivons dans un monde complexe où nos vies sont traversées par diverses influences et isoler l'une d'elle pour en démontrer l'impact net et certain est d'une grande complexité et demande de longues études longitudinales. Par exemple, comment démontrer clairement un lien

³⁴ BLACKBURN M. et HOGG R., « #ForYou? the impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards », *Plos One*, 7 août 2024, [en ligne :] <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0307597>, consulté le 29 août 2024.

entre l'exposition aux écrans et certains troubles sans prendre en compte nos modes de vie globalement sédentaires ? En d'autres termes, sommes-nous « malades » à cause des écrans directement ou plutôt parce que tout notre mode de vie est axé sur une moindre activité physique, une baisse globale du temps de sommeil, une moindre exposition à la lumière naturelle du soleil, etc. Autant d'éléments eux-mêmes corrélés à une meilleure santé ?

Dès lors, nous ne le rappellerons jamais assez : corrélation n'est pas causalité, et cela vaut également dans l'étude des effets que pourraient avoir nos écrans sur notre santé.

II. Toutes et tous addicts aux écrans³⁵ ?

Il n'est pas rare d'entendre, dans nos groupes d'éducation permanente, dans les médias, ou ailleurs, que l'addiction aux écrans est un fléau (et ce d'autant plus chez les jeunes). D'ailleurs, nous voyons fleurir de nombreux néologismes pour en rendre compte. Nombre de médias, nous parlent de la « nomophobie³⁶ » ou du « *fomo*³⁷ » comme « la nouvelle maladie du siècle »³⁸, comme « une pathologie des temps modernes »³⁹, comparant alors les écrans et les smartphones à de véritables drogues.

Des parents inquiets pour leurs enfants dévoreurs de contenus numériques, aux citoyens et médias préoccupés par l'omniprésence de l'influence des réseaux sociaux, le constat semble clair : les écrans et leurs contenus agissent comme des drogues. Mais qu'en est-il réellement ? Peut-on comparer notre

³⁵ Le sujet de l'addiction aux écrans a déjà été abordé dans le cadre d'une analyse par Citoyenneté & Participation en 2018. Le sujet étant toujours aussi central dans nos ateliers d'éducation permanente, surtout lorsque nous échangeons avec des parents, il s'agit ici d'une brève remise en perspective amenant à de nouvelles réflexions. Voir : STREEL M., « Surexposition aux écrans. Une nouvelle addiction juvénile », Citoyenneté & Participation, 2018, analyse n°352, [en ligne :] <http://www.cpcp.be/publications/addiction-ecrans>.

³⁶ Il s'agit de l'anxiété ressentie lorsqu'on est séparé de son smartphone.

³⁷ Il s'agit de l'acronyme pour « Fear of missing out » (comprenez « avoir peur de passer à côté de quelque chose »).

³⁸ « La nomophobie, c'est grave docteur ? », Le Soir, 17 mai 2017, [en ligne :] <https://www.lesoir.be/art/1504806/article/soirmag/soir-mag-sante/2017-05-17/nomophobie-c-est-grave-docteur>, consulté le 24 juillet 2024.

³⁹ *Ibid.*

nièce de treize ans fan de Valorant⁴⁰ et *likeuse* en série sur Instagram à une toxicomane en recherche de sa substance ? En d'autres termes, peut-on réellement parler d'addiction aux écrans ?

Face à cette question deux camps s'opposent. Premièrement, l'approche naturaliste et biomédicale des addictions considère toute addiction comme une maladie, due au chamboulement neurophysiologique induit par la prise d'une substance psychotrope⁴¹. Dans ce modèle, on pourrait définir l'addiction comme une maladie issue d'une consommation excessive et problématique d'une ou de plusieurs substances psychoactives, amenant à une tolérance, du *craving*⁴² et des symptômes de sevrage⁴³.

Ainsi, par exemple, si un alcoolique ou un héroïnomane est accro, c'est parce que l'alcool et l'héroïne sont des molécules qui, intrinsèquement par leurs actions physiologiques et neurologiques, vont avoir tendance à rendre addict les personnes qui en consomment excessivement, c'est-à-dire les amener à en consommer davantage pour ressentir les effets recherchés, à développer une recherche obsessionnelle et irrésistible du produit et à ressentir des « symptômes de manque » (qui peuvent parfois amener la mort, comme pour l'alcoolisme par exemple) lorsqu'il n'est pas possible de consommer.

Dans ce modèle, il semble évident que les addictions comportementales, comme la dépendance aux écrans, ne trouvent que peu leur place. En effet, selon cette approche, si certains peuvent avoir une consommation problématique des écrans, aucun symptôme physiologique de sevrage ne semble avoir été démontré lorsqu'une personne ne peut avoir sa « dose » d'écran⁴⁴.

Deuxièmement, une seconde approche de l'addiction existe, celle du modèle bio-psycho-social qui met davantage l'accent sur le contexte biologique, psychologique et social des individus dans leurs comportements de consom-

⁴⁰ Il s'agit d'un jeu vidéo multijoueur de tir à la première personne.

⁴¹ Un psychotrope est une substance qui induit des changements de perceptions, de sensations, d'humeur ou de conscience. Certains psychotropes sont considérés comme plus addictifs ou plus toxiques que d'autres. Ainsi, l'alcool, le LSD, le tabac ou encore le café sont des psychotropes, par exemple, mais tous n'amènent pas forcément de dépendance ou au même niveau de toxicité.

⁴² Il s'agit de l'envie irrésistible de consommer une substance psychoactive, parfois jusqu'à l'obsession et amenant une recherche compulsive du produit.

⁴³ OGDEN J., « Les comportements de dépendance », *Psychologie de la santé*, 2014, Louvain-La-Neuve : De Boeck Supérieur, pp.83-118.

⁴⁴ TISSERON S., « L'enfant et les écrans : un avis de l'Académie des Sciences », *Le carnet Psy*, 2013, 169, vol.2, [en ligne :] <https://shs.cairn.info/revue-le-carnet-psy-2013-2-page-1?lang=fr>, consulté le 26 juillet 2024.

Or, ces grandes organisations médicales et leurs classifications ont tendance à donner le « la » et être sources de références pour nombre de communautés médicales. Ainsi, aux États-Unis par exemple, la reconnaissance des maladies et troubles reconnus par l'American Psychological Association, soumise à l'influence de lobbies pharmaceutiques, va faciliter la prescription de certains médicaments ou l'octroi de congés maladie⁴⁸, par exemple. En Europe, le corps médical et les assurances maladies tendent à s'appuyer sur les recommandations et la classification internationale des maladies de l'OMS⁴⁹.

Ainsi, la reconnaissance ou non d'un trouble, d'une maladie ou d'une addiction n'est pas anodine et répond à de nombreux rapports de force, qui impactent dès lors le secteur médical, les interventions, les traitements proposés mais également la recherche et les études statistiques.

Toutefois, au-delà des dictats de ces grandes organisations de santé, une réalité de terrain existe. Par exemple, en Belgique, plusieurs cliniques et services hospitaliers sont spécialisés dans la cyberdépendance au vu du nombre de personnes souffrant d'une consommation excessive et problématique des écrans (bien qu'elles soient surtout axées sur les jeux d'argent en ligne et le trouble du jeu vidéo, soit les deux addictions comportementales reconnues par l'OMS).

Finalement, si aucun consensus scientifique des grandes organisations de santé ne semble exister autour de la cyberdépendance mais qu'une certaine conception biopsychosociale de l'addiction aux écrans, ou « d'utilisation pathologique des écrans », peut être acceptée, il faudrait toutefois se montrer davantage prudent et ne pas tomber dans une panique morale. Si certaines personnes peuvent montrer des comportements « addictifs » avec les écrans, tout usage excessif n'est pas pour autant pathologique. À ce titre, la plupart des travailleurs du secteur tertiaire qui passent le plus clair de leur journée en face d'un ordinateur ne sont pas tous pour autant de grands addicts.

Par ailleurs, questionnons-nous sur ce que nous désignons instinctivement comme des comportements d'addiction aux écrans. En effet, n'avons-nous pas tendance à pointer comme addicts des jeunes lorsqu'ils jouent aux jeux-vidéos et consultent les réseaux sociaux, mais beaucoup moins lorsqu'ils

⁴⁸ Voir FRANCES A., « An insider's revolt against out-of-control psychiatric diagnosis, DSM-5, Big Pharma, and the medicalization of ordinary life », 2013, William Morrow & Co.

⁴⁹ « L'addiction aux jeux vidéo reconnue comme maladie par l'OMS », RTBF, 19 juin 2018, [en ligne :] <https://www.rtf.be/article/l-addiction-aux-jeux-video-reconnue-comme-maladie-par-l-oms-9949219>, consulté le 25 juillet 2024.

doivent suivre leurs cours en ligne, ou faire leurs devoirs ? L'addict est celui qui consulte son smartphone dans le bus, poste des story Instagram, joue à League Of Legend en pyjama tous le week-end. Mais l'addict n'est pas le responsable RH face à ses tableaux *excel* quotidiens, l'étudiante en plines révisions, ou l'adolescent suivant ses cours en ligne durant un confinement suite à une épidémie mondiale. Pourquoi avons-nous ce réflexe de condamnation de l'usage excessif des écrans lorsqu'ils sont utilisés pour le divertissement et non pas lorsqu'ils répondent à des impératifs de productivité ?

III. À qui profite le crime ?

Un des premiers réflexes lorsqu'il s'agit de questionner l'impact des écrans sur notre santé et plus particulièrement celle des jeunes, est de pointer du doigt les parents et leurs mauvais principes d'éducation. Si nos chères têtes blondes deviennent des zombies obèses, déficients cognitifs, vulnérables aux tendinites et accro aux écrans, c'est bien à cause de ces parents indignes qui leur refilent leur smartphone en deux temps trois mouvements pour calmer leurs pleurs incontrôlables. Si probablement certains manquent de ressources, de temps ou d'informations quant aux risques associés aux écrans tels qu'on les a développés jusqu'ici, l'éducation parentale ne semble être que la pointe immergée de l'iceberg. D'ailleurs, cibler les parents comme l'unique origine de cette mauvaise utilisation numérique, au-delà de la culpabilisation induite, contribue également, inconsciemment ou non, à stigmatiser encore davantage les familles précaires, puisqu'on sait que les enfants auront tendance à être davantage exposés aux écrans précocement lorsqu'ils grandissent dans des familles issues de milieux socio-économiquement défavorisés⁵⁰.

Si nous passons notre temps à questionner les principes éducatifs des (« mauvais ») parents, et donc s'inscrire dans des critiques très individuelles où la

⁵⁰ KABALI H. et coll., « Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children », *Pediatrics*, décembre 2015, 6, vol.136, [en ligne :] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26527548/>, consulté le 19 août 2024.

Voir aussi : DORE R. et DYNIA J., « Prevalence and Predictors of Background Television Among Infants and Toddlers from Low-Income Homes », *Infant Behavior and Development*, août 2021, vol.64, [en ligne :] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0163638321000928>, consulté le 19 août 2024.

conclusion serait « *formez-vous à être des meilleurs parents* »⁵¹, nous perdons de vue toute l'organisation sociale, collective et économique qui nous amène à l'omniprésence des écrans dans notre vie quotidienne.

Pointons également les discours contradictoires, dans le chef des politiques publiques ou ailleurs, qui nous disent d'un côté de veiller à la santé et au développement des enfants face aux écrans, mais qui dans le même temps impulsent l'implémentation d'écrans dans le cadre scolaire⁵² et poussent de plus en plus la population à utiliser des écrans, tant pour travailler, que pour faire des démarches administratives.

Ensuite, il convient de questionner les modèles économiques et sociaux qui sous-tendent notre utilisation des technologies numériques. En effet, notre manière d'utiliser notre smartphone, notre ordinateur portable ou encore notre console de jeu vidéo est soumise aux choix opérés par des entreprises privées qui n'ont pas forcément pour objectif notre santé et notre bien-être, comme semble le rappeler en 2017, Reed Hastings, le PDG de Netflix déclarant : « *nous sommes en concurrence avec le sommeil* »⁵³.

De fait, les GAFAM construisent leurs équipements et font des choix de développement et de production qui visent à nous vendre de plus en plus d'appareils numériques et puis à nous faire passer le plus de temps devant les écrans. Pourquoi ? Pour des raisons économiques, puisque au plus nous passons du temps sur les réseaux sociaux, internet, des jeux en ligne, etc. plus nous laissons derrière nous des données personnelles, qui, une fois récupérées par ces entreprises (avec notre consentement), sont vendues à des *data-brokers* ou des entreprises privées, et ce, pour nous soumettre de la publicité ciblée⁵⁴. Pour attirer notre attention et nous pousser à passer le plus de temps sur ces plateformes, plusieurs outils et stratégies existent, comme les algorithmes

⁵¹ Notons qu'aider les parents à accompagner leurs enfants dans leurs usages du numérique est primordial, tant nombre d'entre eux se sentent dépassés par les évolutions technologiques et numériques.

⁵² Même si l'usage des smartphones est aujourd'hui interdit dans l'enceinte des écoles officielles, on peut par exemple citer le plan « école numérique » de Digital Wallonia : <https://www.digitalwallonia.be/fr/publications/ecole-numerique-2022-2026-actions/>

⁵³ CASSELY J.-L., « Le vrai concurrent de Netflix ? Votre sommeil », Slate, 19 avril 2017, [en ligne :] <https://www.slate.fr/story/144029/vrai-concurrent-netflix-sommeil>, consulté le 20 août 2024.

⁵⁴ ABITEBOUL S. et CATTAN J., « Nous sommes les réseaux sociaux », 2022, Odile Jacob.

de recommandation, le *scroll* infini, la lecture automatique, les notifications intempestives, les « challenges » ou encore la mise en avant de contenus engageants⁵⁵. C'est ce qu'on appelle l'économie de l'attention.

Tous ces exemples sont des choix⁵⁶. Des choix opérés par les entreprises qui les développent et ce en vue de maximiser leurs profits. Dès lors, au-delà du fatalisme et des remises en question individuelles et familiales, un autre développement et une autre organisation du numérique, plus démocratique et plus soucieuse de nos besoins, est possible. Si nos modes de vie, notre psychologie et notre rapport au monde ont effectivement évolué au fil du développement technologique, que doit-on blâmer : la technologie en tant que telle ou la manière dont elle nous est imposée par des entreprises privées, elles-mêmes soumises aux lois du marché ?

Conclusion

En conclusion, la présence grandissante des écrans et des appareils connectés dans nos quotidiens n'est plus à démontrer. Leur omniprésence est telle que nombre de parents, citoyens, participants de nos animations d'éducation permanente, médias ou médecins s'inquiètent de leurs effets sur notre rapport au monde, mais également sur notre santé. L'objectif de cette publication était de revenir sur ceux-ci et d'en discuter les contours, et ce pour éveiller notre œil critique sans prendre le risque de tomber dans une panique morale.

Dans un premier temps, nous sommes revenus sur les différents effets directs et indirects du numérique sur notre santé, souvent évoqués sur le terrain de l'éducation permanente et ailleurs. Dans un deuxième temps, nous nous sommes attardés sur la notion, difficile à aborder, d'« addiction aux écrans ». Enfin, dans un troisième temps, une réflexion plus large a été amorcée à propos des enjeux sociaux et économiques derrière l'omniprésence du numérique et de leur possible impact sur notre santé.

⁵⁵ Voir SOCIALTER, « Peut-on échapper à l'emprise du numérique », juin-juillet 2024, n°64.

⁵⁶ La série de vidéo « Dopamine » d'Arte démontre parfaitement tous les mécanismes développés pour chaque réseau social afin de nous faire passer le plus de temps dessus.

Finalement, par cette analyse, l'idée est de questionner les différents poncifs, les réflexes assertifs et les inquiétudes que nous pouvons avoir face à la numérisation grandissante de nos vies. Au regard de ce qui a été discuté, il semblerait nécessaire de relativiser mais également de se montrer prudents. Notre rapport au monde et nos comportements professionnels, scolaires, sociaux changent au rythme des progrès technologiques et de nombreuses paniques et critiques peuvent apparaître, et le numérique n'y échappe pas. Il convient donc de se méfier : qu'est-ce qui est l'objet de critique ? L'appareil et la technologie en tant que telle, ou bien les raisons qui amènent sa généralisation, la manière dont elle nous est imposée ou comment nous sommes poussés à l'utiliser ?

D'ailleurs, loin de nous l'idée de renier les avantages indéniables du numérique dans nos vies et pour notre santé. En effet, nous aurions pu évoquer dans cette analyse le soutien numérique pour les personnes en situation de handicap, ou encore dans la prévention et le suivi médical pour certaines maladies mentales ou physiques, comme le suivi de sa glycémie pour les personnes atteintes de diabète ou l'aide à la détection de certains cancers, par exemple.

Quoi qu'il en soit, de nombreuses critiques de la numérisation à outrance de nos vies peuvent malgré tout être émises, et ce cahier s'attache à en expliciter certaines. De cette manière, au travers de ces riches et diverses réflexions, questionnements et échanges du terrain, un autre horizon peut être aperçu, celui d'un numérique davantage axé sur les (non-)besoins, le bien-être et l'égalité des utilisateurs (par exemple, dans l'accessibilité, l'utilité et l'attention aux usages de chacun)⁵⁷. Et cet autre numérique ne peut s'opérer qu'au travers d'une organisation collective, citoyenne et fondamentalement démocratique, en dehors des logiques de marché imposées par les GAFAM, BATX et autres NATU.

**

Diplômée d'un master en Psychologie et d'un master 2 en Sociologie, Roxane Lejeune est collaboratrice dans la thématique Médias & Actions citoyennes chez Citoyenneté & Participation.

⁵⁷ Il s'agit de remettre au centre du développement numérique et de leur implémentation dans différents secteurs de la société les usages, le bien-être et les besoins de chacun. Par exemple, d'autres critères, au-delà de la recherche de profits, pourraient être mis en avant, comme par exemple l'accessibilité, l'utilité pour les citoyens, la sécurité ou la santé psychologique et physique des utilisateurs.

LEJEUNE Roxane, *Toutes et tous devant les écrans. Quels effets pour la santé ?*, Bruxelles : CPCP, Analyse n° 491, 2024, [en ligne :] <http://www.cpcp.be/publications/a491-ecrans-sante>.

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Le dos et la nuque courbés, un rapetissement du cerveau, des bras en angle droit pour faciliter la prise d'un smartphone ou encore une deuxième paupière pour faire face à l'impact supposé de la lumière bleue de nos écrans sur nos yeux, telles seraient les évolutions corporelles prévues pour les humains dans mille ans, selon TollFree Forwarding, un opérateur de téléphonie. En 2012 également une projection de l'être humain du futur le dotait d'un plus petit cerveau, car compensé par les ordinateurs.

L'omniprésence grandissante des écrans dans nos vies est certaine. Le nombre d'appareils connectés par foyer ne fait qu'augmenter. En Europe de l'ouest, le nombre moyen d'appareils connectés par personne était de 5,6 en 2018 et est passé à 9,4 en 2023. Mais cette « course du tout au numérique » va-t-elle faire de nous des êtres difformes tels que le prévoient ces projections fantasques ? Probablement pas, mais ces dernières semblent mettre le doigt sur des inquiétudes et craintes partagées par nombre d'entre nous : nos écrans impacteraient notre santé.

Citoyenneté & Participation

Avenue des Arts, 50\6 – 1000 Bruxelles

02 318 44 33 | info@cpcp.be

www.cpcp.be | www.facebook.com/CPCPasbl

Toutes nos publications sont disponibles en téléchargement libre :
www.cpcp.be/publications/