

« Un consensus scientifique sur les effets néfastes des écrans concernant la santé somatique »

Entretien avec Amine Benyamina, psychiatre addictologue, hôpital universitaire Paul-Brousse (AP-HP), unité de recherche PSYCHOMADD, université Paris-Saclay, co-président de la commission Enfants et Écrans.

La Santé en action : Dans quel contexte la commission d'experts sur l'impact de l'exposition aux écrans chez les jeunes a-t-elle été mise en place ?

Amine Benyamina : Cette mission, annoncée par le président de la République en janvier 2024, répondait à des constats : la place croissante des écrans dans notre société, en particulier chez les enfants et les adolescents, l'influence puissante des réseaux sociaux sur les opinions, les

interrogations sur la santé physique et mentale. Quelques travaux¹ sur les impacts possibles existaient, mais il y avait beaucoup de dissonances sur le sujet entre experts et dans le débat public. La commission, composée de profils très différents (médecin, psychologue, juriste, épidémiologiste, associatif, startupeur², etc.), avait donc pour objectif de faire émerger un consensus scientifique sur les conséquences des écrans sur la santé des jeunes, en distinguant ce qui est établi de ce qui est encore en questionnement. Il s'agissait aussi d'évaluer l'efficacité des dispositifs et des mesures déjà à l'œuvre et de proposer une stratégie et des outils d'accompagnement adaptés.

S. A. : Comment a travaillé la commission ?

A. B. : Nous avons eu trois mois pour dresser un état des lieux de la situation, notamment des connaissances scientifiques. Tous les écrans étaient concernés : télévisions, ordinateurs, tablettes, téléphones portables, consoles de jeux, et plus largement, les contenus auxquels ils permettent d'accéder (films et vidéos, Internet, réseaux sociaux, messageries en ligne, jeux vidéo, etc.). Le public cible était large : les enfants du plus jeune âge (dès la grossesse) jusqu'à la fin de l'adolescence et la majorité. Pendant cette période, nous avons auditionné une centaine de spécialistes et de professionnels d'horizons variés et rencontré près de 150 jeunes ; chacun a exprimé son avis, fondé sur son expertise ou sa pratique quotidienne. Ce temps a été mis à profit pour

L'ESSENTIEL

► Lancée en janvier 2024, une commission d'experts pluridisciplinaires a étudié les impacts des écrans dans la vie des enfants et des adolescents. Après trois mois d'auditions, pendant lesquelles ont été écoutés une centaine de spécialistes et 150 jeunes, le rapport *À la recherche du temps perdu* souligne des risques avérés sur la santé physique. Cet accaparement, notamment par les réseaux sociaux, peut dégrader la santé mentale des adolescents déjà en situation de vulnérabilité. Ce contexte préoccupant est marqué par des inégalités sociales et territoriales.

rapprocher les points de vue. Le rapport *À la recherche du temps perdu*, qui arrête de grands principes structurants et formule des recommandations, a été remis au président de la République le 30 avril 2024.

S. A. : Sur quels points les experts se sont-ils retrouvés ?

A. B. : Un consensus scientifique net s'est dégagé sur les effets néfastes des écrans concernant la santé somatique, et ce quel que soit l'âge : ceux sur le sommeil, la sédentarité et la vue. L'altération de la quantité et de la qualité du sommeil ainsi que la perturbation des cycles circadiens³ entraînent des conséquences en cascade sur la santé physique et mentale, et sur les apprentissages. La sédentarité et le manque d'activité physique,



qui sont des facteurs de risque cardiovasculaire indépendants, favorisent le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2, de même que les pathologies chroniques qui en découlent. Les problèmes de vue qui sont identifiés sont la myopie avec des risques possibles pour la rétine, liés à l'exposition à la lumière bleue. En revanche, les effets de l'exposition aux ondes électromagnétiques (notamment cancérigènes ou sur la fertilité) et ceux de l'exposition aux substances présentes dans les terminaux numériques, reconnues comme perturbateurs endocriniens, ne sont pas suffisamment documentés scientifiquement.

S. A. : Les experts convergent-ils sur les effets sur la santé mentale des jeunes ?

A. B. : Les experts s'accordent sur une majoration des comorbidités psychiatriques, comme les troubles anxieux ou la dépression : de façon générale, les écrans et surtout l'utilisation des réseaux sociaux apparaissent comme des facteurs supplémentaires de risque lorsqu'il y a une vulnérabilité préexistante chez un enfant ou chez un adolescent, qu'il s'agisse d'un état psychique fragile ou de la résultante d'une situation (échec scolaire, rupture sentimentale, etc.). La notion d'addiction aux écrans n'est pas reconnue en tant que telle ; mais certains jeunes présentent des comportements de type addictifs – isolement, repli dans une vie virtuelle, réveils nocturnes pour consulter ses notifications, etc. Par ailleurs, l'accès non maîtrisé aux écrans et l'insuffisante régulation des contenus auxquels les mineurs sont possiblement exposés, en matière de pornographie et d'extrême violence notamment, peuvent menacer leur équilibre psychique. Ces contenus nourrissent en outre des représentations délétères sur les relations femmes-hommes et sur la sexualité. Ils font aussi parfois peser un risque sur leur sécurité, avec des cas de chantage en ligne, d'extorsion sexuelle (ou *sextorsion*⁴) ou d'hameçonnage⁵. Les dangers liés à la pédocriminalité, élevés, peuplent tous les espaces numériques sur lesquels se retrouvent les jeunes : jeux vidéo, forums, réseaux sociaux et messageries privées.

S. A. : Qu'est-ce qui est resté un élément de débat ?

A. B. : La commission a été injustement accusée d'incriminer les écrans dans les troubles du neurodéveloppement de l'enfant, et notamment la genèse de l'autisme. Selon certains experts interrogés, la consommation d'écrans à un très jeune âge peut conduire à un déficit d'interaction (technoférence, voir article p. 17). Elle est susceptible de retarder l'acquisition de fonctions cognitives. Rien d'irréversible toutefois : les orthophonistes auditionnés ont témoigné qu'au bout de quelques mois de travail, les enfants récupèrent un capital syntaxique satisfaisant pour interagir avec autrui. Ainsi, les études et les observations de terrain incitent en la matière à l'application d'un principe de précaution, avec des recommandations d'utilisation qui doivent être ajustées selon les âges, sachant que l'adolescence est aussi une période vulnérable sur le plan psychocomportemental.

S. A. : Des inégalités sociales et territoriales d'exposition aux écrans existent-elles ?

A. B. : Elles existent, c'est ce qu'ont rapporté notamment plusieurs responsables associatifs auditionnés. Plus le niveau social et économique des foyers est bas, plus l'utilisation des écrans est massive et délétère. Certaines de ces familles défavorisées peinent à prendre conscience du problème : elles pensent que si leur enfant passe tout son temps devant l'ordinateur, c'est qu'il travaille ; d'ailleurs, c'est souvent lui qui répond aux sollicitations numériques que l'administration leur envoie. Les territoires hors zone urbaine sont plus concernés, ce qui n'a rien d'étonnant puisque la continuité territoriale se fait aujourd'hui par le numérique. La proximité est possible grâce au digital, nous en avons tous fait l'expérience pendant les confinements lors de la crise de la Covid-19.

S. A. : Quels sont aussi les enjeux sociétaux d'une jeunesse « accro » aux écrans ?

A. B. : Il y a une rupture avec la réalité préjudiciable. Les jeunes deviennent un public captif de

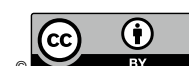
contenus possiblement manipulateurs, y compris sur le plan démocratique. Le temps passé devant les écrans a un effet sur le niveau scolaire, cela diminue la curiosité intellectuelle, l'intérêt pour la littérature ou pour le sport. Arrivons-nous à la situation décrite par Michel Desmurget dans son livre *La Fabrique du crétin digital* ? En tout cas, les jeunes que nous avons rencontrés étaient conscients de cet accaparement, ils se sentent prisonniers de ce système et demandent de l'aide. Cependant, nous devons nous interroger sur la façon dont la société a invisibilisé la jeunesse ces dernières années. Priorité est donnée aux adultes dans l'espace public (transports, hôtels, activités, etc.) au détriment des enfants. Rien d'étonnant à ce que ces derniers se réfugient et se retrouvent dans l'espace virtuel. ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruel, rédactrice en chef.

1. Par exemple ceux de la cohorte Elfe (voir article p. 18 de ce dossier).
2. Fondateur d'une start-up (extrait du *Larousse* ; NDLR).
3. Cycle du jour et de la nuit.
4. Manipulation en ligne de mineurs visant l'extorsion de contenus sexuels.
5. Technique de fraude sur Internet visant à obtenir des renseignements confidentiels (mot de passe, informations bancaires, etc.) afin d'usurper l'identité de la victime.

Pour en savoir plus

Bousquet-Bérard C., Pascal A. *Enfants et Écrans : À la recherche du temps perdu*. Présidence de la République, avril 2024 : 142 p.
En ligne : <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/293978.pdf>



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0, qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.
La photo de cet article est protégée par le droit d'auteur et ne peut être réutilisée sans autorisation préalable.