

Des approches de santé publique pour un numérique plus sûr

Louise Holly,

coordonnatrice des politiques et de la recherche, Laboratoire des transformations numériques pour la santé, université de Genève.

L'ESSENTIEL

■ **Il n'est pas possible de laisser les enfants et les adolescents sans garde-fous face aux écrans. Des politiques publiques claires sont nécessaires pour encadrer leurs usages. L'enjeu est de passer d'une logique de responsabilité individuelle, reposant sur les épaules des familles, à une approche collective pour agir sur l'environnement numérique et sur les normes sociales. Cette approche holistique, combinant réglementation, prévention et éducation, est un chemin à suivre pour protéger les jeunes sans diaboliser les médias numériques.**

Les recherches sur le lien entre utilisation des médias numériques et bien-être des enfants en sont encore à leurs débuts, mais de nombreuses preuves scientifiques et empiriques tendent à démontrer que laisser ces derniers explorer le monde numérique sans garde-fous suffisants peut nuire à leur santé mentale et physique, et porter atteinte à leurs droits [1]. En effet, les systèmes algorithmiques les incitent au maximum à utiliser les réseaux sociaux, les jeux en ligne et d'autres plateformes. Les enfants et les jeunes (0-24 ans) passant plus de temps en ligne que n'importe quel autre groupe d'âge, il est essentiel que leurs expériences numériques contribuent à leur santé, à leur bien-être et au respect de leurs droits, à un moment aussi crucial de leur développement.

On reconnaît de plus en plus que chez les enfants, l'utilisation des

écrans et l'exposition à des contenus numériques sont des facteurs déterminants pour la santé [2]. Une approche de santé publique fondée sur le principe de précaution s'impose donc. Des enseignements peuvent être tirés de précédentes initiatives visant à protéger les jeunes d'autres risques sanitaires [3]. Certes, la comparaison entre médias numériques et tabagisme n'est peut-être pas tout à fait pertinente. Toutefois, dans les deux cas, des produits sont commercialisés par des entreprises à but lucratif et conçus pour créer une dépendance : plus on commence tôt, plus les habitudes de consommation s'ancrent durablement ; l'influence des pairs favorise la consommation ; une réduction de la consommation peut entraîner des symptômes de sevrage.

Cette analogie souligne la nécessité de mettre en place des mesures structurelles à l'échelle de la population, plutôt que de faire peser le fardeau de la protection sur les enfants et sur leur famille. Toutefois, à la différence du tabac, les médias numériques peuvent aussi être bénéfiques au bien-être et au développement des enfants. D'autres politiques de santé publique, telles que celles menées en matière de sécurité routière et d'éducation sexuelle, donnent des enseignements complémentaires pour réduire les risques associés à des pratiques qui font partie de la vie quotidienne et qui ne présentent pas que des dangers.

Ainsi, une approche de santé publique offre un cadre utile pour lutter contre les effets délétères liés à l'utilisation des écrans. Dans ce cadre, les interventions visent des objectifs multiples et interdépendants : créer un environnement numérique sain,

retarder l'accès aux écrans des très jeunes enfants, réduire l'utilisation des médias numériques chez les jeunes, et atténuer les conséquences néfastes des expériences numériques des enfants.

Créer un environnement numérique sain

Plusieurs pays prennent des mesures pour faire de l'environnement numérique un espace sûr et sain pour tous, en particulier pour les mineurs. Ils mettent en place des cadres juridiques qui obligent les plateformes à concevoir leurs services en donnant la priorité à l'intérêt supérieur de l'enfant. Par exemple, le Règlement européen sur les services numériques (RSN) contraint les grandes plateformes à évaluer les risques pour le bien-être des utilisateurs (*voir article p. 11*). La loi britannique sur la sécurité en ligne, quant à elle, oblige les plateformes à protéger les plus jeunes contre les contenus illégaux et préjudiciables. Pour sécuriser davantage l'environnement numérique, une politique de gestion renforcée des données doit comprendre des restrictions relatives à l'analyse comportementale des enfants et exiger une responsabilité algorithmique, pour limiter les fonctionnalités cherchant à augmenter l'engagement des jeunes utilisateurs.

Retarder l'âge d'accès aux technologies numériques

Les associations de professionnels de santé, de même que les pouvoirs publics, sont de plus en plus nombreuses à recommander que les moins de 3 ans ne soient pas du tout exposés aux écrans et que l'utilisation des dispositifs numériques par les enfants

plus âgés soit limitée, encadrée par un adulte et axée sur des objectifs éducatifs [4]. Face aux critiques croissantes sur l'âge de la majorité numérique, fixée par défaut à 13 ans, de nombreux pays adoptent actuellement des mesures législatives afin de relever l'âge minimum requis pour accéder aux réseaux sociaux. Cependant, comme on l'a constaté avec les restrictions introduites récemment par l'Australie (interdiction aux moins de 16 ans), la mise en œuvre effective des réglementations prend du temps et nécessite un changement normatif à grande échelle.

Il a aussi été proposé de mettre des avertissements sur les dispositifs et sur les plateformes, à l'instar de ce qui se fait pour le tabac et pour les boissons sucrées [5]. Tout comme les campagnes sur le port de la ceinture de sécurité, sensibiliser aux bénéfices de retarder l'exposition aux technologies numériques contribue à faire évoluer les normes sociales.

Réduire les usages

Un milliard d'enfants, selon les estimations, utilisent déjà les médias numériques. Il est essentiel de réduire l'exposition aux contenus préjudiciables et la durée d'utilisation. La plupart des dispositifs intègrent des fonctionnalités permettant de limiter le temps d'utilisation, mais leur activation est généralement facultative ; pour les jeunes utilisateurs, la réglementation pourrait prévoir qu'elle le soit par défaut. Des espaces sans écrans, en particulier dans les crèches et dans les écoles, sont également mis en place un peu partout dans le monde, en vue d'améliorer les résultats scolaires et de diminuer le cyberharcèlement. Par ailleurs, il est important de proposer des alternatives « hors ligne ». Investir dans des espaces verts, des installations sportives et des activités de loisirs organisées offre d'autres possibilités de créer des liens sociaux et de s'amuser, ce que de nombreux enfants recherchent en ligne.

Atténuer les effets négatifs

Puisque les enfants souhaitent utiliser les technologies numériques et qu'un usage modéré peut être bénéfique, il est primordial que

les stratégies de santé publique s'adaptent, en travaillant sur la réduction des risques plutôt que sur une interdiction. Les jeunes sont conscients de ces risques, tels que le partage des données, l'influence des algorithmes ou le harcèlement en ligne. Ils veulent être mieux protégés. Et il y a tout intérêt à ce qu'ils participent à l'élaboration des solutions au lieu d'être les simples bénéficiaires d'interventions conçues par des adultes.

L'éducation au numérique, à la santé et à la citoyenneté devrait être intégrée dans les programmes scolaires afin que les jeunes puissent servir des médias numériques avec un esprit critique et responsable. De même, il s'agit de créer des structures d'aide pour les enfants ayant subi des préjudices en ligne, qui soient accessibles et adaptées à leur âge. La formation régulière des enseignants, des professionnels de santé et des professionnels de la petite enfance est aussi capitale pour que les enfants puissent compter sur des adultes de confiance qui sachent comment réagir.

Une approche globale

Face à des défis complexes, les interventions de santé publique les plus efficaces ont toujours conjugué changements structurels et soutien individuel, réglementation et éducation, nouvelle conception de l'environnement et évolution des normes sociales. Celles visant à protéger les enfants des dangers du numérique appellent la même approche holistique.

Les décideurs politiques peuvent s'appuyer sur quatre principes généraux :

- faire passer l'intérêt supérieur et la santé des enfants avant les profits des entreprises ou avant la course à l'innovation ;
- concevoir les mesures d'intervention en collaboration avec les jeunes ;
- adapter l'encadrement réglementaire/législatif des médias numériques à mesure que les connaissances progressent et que les technologies évoluent ;
- tenir compte du fait que les technologies numériques, lorsqu'elles sont bien conçues et utilisées à

bon escient, peuvent contribuer à l'épanouissement des enfants.

L'objectif n'est pas d'exclure les enfants du monde numérique, mais de rendre celui-ci plus sûr, plus sain et plus équitable. ■



© et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

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.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] 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>.
- [2] Bureau régional de l'Organisation mondiale de la Santé pour l'Europe. *Addressing the digital determinants of youth mental health and well-being: policy brief*. Copenhague : OMS – BRE, 2025 : 28 p. En ligne : <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/26d26448-7fdd-44be-8e7e-bbc-be4ee4ce1/content>
- [3] Holly L., Demaio S., Kickbusch I. Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing. *The Lancet Public Health*, septembre 2024 ; vol. 9, n° 9, e700-e704. En ligne : <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2468-2667%2824%2900180-4>
- [4] Mouton S., Benyamina A. Les activités sur écrans ne conviennent pas aux enfants de moins de 6 ans : elles altèrent durablement leurs capacités intellectuelles. Publié en ligne en avril 2025. En ligne : <https://www.sfpediatric.com/actualites/activites-ecrans-ne-conviennent-pas-aux-enfants-moins-6-ans-elles-altèrent-durablement>
- [5] Murthy V. H. Surgeon general: Why I'm calling for a warning label on social media platforms. *The New York Times*, 17 juin 2024. En ligne : <https://www.nytimes.com/2024/06/17/opinion/social-media-health-warning.html>.