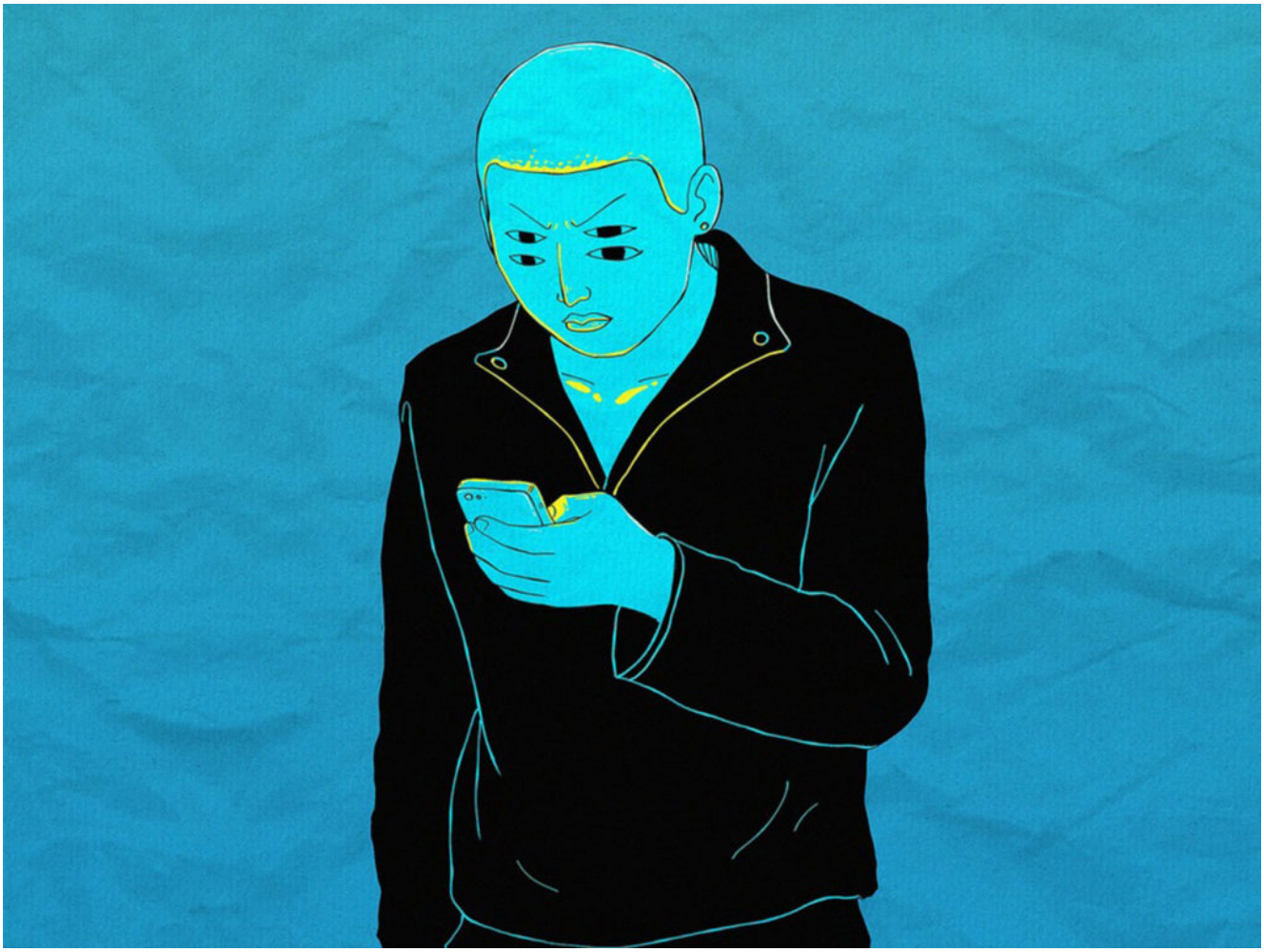
Quels effets ont les écrans sur des jeunes de 15-20 ans ?

Bibliothèques de Marseille – notre réponse *actualisée* **le 26/05/2021**.



adolescent sur son smartphone © CDD20 / Pixabay

« Nous avons constaté que les cas (44,3%) et les témoins (22,0%) qui étaient exposés aux **écrans** le matin avant l'école étaient trois fois **plus à risque de développer des troubles primaires du langage.** Et lorsque ce risque était associé au fait de **discuter rarement,** voire jamais, du contenu des écrans avec leurs parents, ils étaient six fois **plus à risque de développer des troubles primaires du langage.** »
Enquête « **L'exposition aux écrans chez les jeunes enfants est-elle à l'origine de l'apparition de troubles primaires du**

langage ? » par Santé Publique France publiée dans le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (HEB), 2020.

Alors comment agissent les écrans sur les jeunes ? Quels sont les effets de la surexposition pour des 15-20 ans ?

À lire

Ouvrages imprimés

Enfants difficiles, la faute aux écrans? : Les bienfaits du sevrage électronique de Victoria Dunckley, Les éditions Ecosociété, 2020.
Résumé :
*« Le lien entre l'exposition aux **écrans** et les **impacts négatifs sur le cerveau des enfants** fait désormais l'objet d'un large consensus scientifique. Troubles du **sommeil**, **sautes d'humeur**, **problèmes d'attention**, **hyperactivité**, **difficultés sociales**, **isolement**, **baisse des résultats scolaires…** pour la pédopsychiatre Victoria Dunckley, ces symptômes sont majoritairement le fruit de ce qu'elle appelle le «Syndrome de l'écran électronique» (SEE) »*

Hypnotisés : les effets des écrans sur le cerveau des enfants de Nicholas Kardaras, Desclée de Brouwer, 2020.
Résumé :
*« En s'appuyant sur des études cliniques qui font un lien entre l'exposition aux **écrans** et le développement des troubles tels que **l'addiction**, **l'anxiété**, **l'agressivité** voire les **psychoses**, l'auteur s'intéresse à la façon dont **la technologie modifie le cerveau des enfants**. Il aborde les causes*

sociologiques, psychologiques, culturelles et économiques de ce phénomène. »

Les ravages des écrans : les pathologies à l'ère numérique de Manfred Spitzer, l'Echappée, 2019.
Résumé :
« En s'appuyant sur de nombreuses recherches et études scientifiques, le psychiatre et spécialiste du cerveau met en lumière ***les menaces que la dépendance aux technologies numériques fait peser sur la santé****, tant mentale que physique : **baisse des performances cognitives** ou de **l'attention**, troubles du **sommeil**, tendance à **l'isolement**, **dépression** ou encore disparition du sentiment d'empathie »*

L'enfant et les écrans : un avis de l'Académie des sciences de Serge Tisseron, Le Pommier, 2013.
Résumé :
« Rapport sur ***l'impact des nouvelles technologies de l'information*** *et en particulier* ***d'Internet*** *sur la formation intellectuelle* ***des plus jeunes*** *: la formation de la* ***mémoire****, l'attention et les émotions. »*

En ligne

Enquête : **Effets des écrans sur le sommeil des adolescents** du Réseau Morphée par l'Observatoire Régional de Santé en 2020.
Extrait :
« Les résultats de la présente étude, publiée à l'occasion du Congrès du Sommeil® 2020, montrent cependant que ***plus d'un adolescent sur deux présente au moins un trouble du sommeil.*** *Les adolescents s'adonnent plus aux activités sur* ***écrans*** *pendant le temps libre après le dîner et une fois au lit et très peu d'entre eux lisent (un sur quatre se connecte en pleine nuit sur les réseaux sociaux). »*

Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans

par le Haut Conseil de la Santé publique en 2019.
Extrait :
« La proportion d'enfants passant plus de 7 h par jour devant un écran était stable entre 3 et 10 ans (environ 2%), mais était ***multipliée*** *par cinq chez les adolescents de 11 à 14 ans (11%) et à nouveau* ***par deux chez ceux de 15 à 17 ans*** *(23%, soit 10 fois plus que chez les moins de 10 ans) (ANSES, 2017). »*

L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans par l'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies, 2019.
Extrait :
« Chez les ***adolescents****, très amateurs* ***d'écrans*** *le soir, le retard de phase est souvent associé à terme à une dette de* ***sommeil*** *retrouvée chez 30 %* ***des 15-19 ans.*** *Plus de 12 % se plaignent* ***d'insomnie chronique*** *à l'origine de troubles préjudiciables à leur santé et d'une désynchronisation appelée « jet lag social », car l'horloge n'est plus en phase avec la vie sociale. »*

Santé, vie sociale, résultats scolaires… Quels sont réellement les effets des écrans sur les ados ? par Delphine Bancaud, *20 Minutes*, 2019.
Extrait :
« Aujourd'hui, ***89 % des 13-19 ans ont un smartphone*** *et 60 % d'entre eux déclarent qu'il reste allumé tout le temps. Et les 13-19 ans déclarent passer plus de quinze heures hebdomadaires sur les écrans », explique Yvan Touitou, membre de l'Académie nationale de médecine. »*

Les effets délétères des écrans sur les jeunes enfants par Audrey Dumain et Maxime Tellier, France Culture, 2018.
Extrait :
« ***Repli sur soi, troubles du langage, du sommeil****, etc.* ***La surexposition aux écrans*** *provoque de nombreux* ***effets néfastes*** *d'après les études menées sur le sujet. La dernière en date, publiée par l'agence Santé publique France le 14*

janvier, conforte ce consensus scientifique mais en analysant le phénomène dans un contexte français, chez des enfants de 3 à 6 ans suivis en médecine de ville. »

L'étude qui va vous dissuader d'exposer vos enfants aux écrans, l'Obs, 2016.
Extrait :
*« L'utilisation des **réseaux sociaux** augmente aussi **les risques de dépression**, en particulier chez **les adolescents** qui les utilisent de manière passive (c'est-à-dire qu'ils regardent les photos des autres sans interagir ou en publier eux-mêmes). »*

iPad, Android, Kindle: le numérique rend-il insomniaque? par Planète Santé, *Slate*, 2012.
Extrait :
*« L'effet d'un tel **écran** sur la production de **mélatonine** est en effet fonction de trois facteurs, détaille le Dr Heinzer: sa proximité de l'œil, sa luminosité et la tonalité de la lumière (la proportion de lumière bleue qu'elle contient). »*

À voir

Addiction aux écrans : qui nous rend accros et comment décrocher ?

Addiction aux écrans : qui nous rend accros et comment décrocher ?
Lumni
19/11/2019
Présentation :
*« **Les Clés du numérique suit la vie de quelques lycéens dans une société du tout numérique.** Léonard est pris dans le tourbillon des algorithmes ; Léa, jeune basketteuse, est devenue lanceuse d'alerte ; Kamel est victime du cyberharcèlement… »*

Conseils pour un bon usage des écrans

Débranchez vos enfants ! : les clés pour trouver le bon équilibre !
Anne Peymirat, Éditions First, 2017.
Résumé :
*« Le panorama de **l'impact potentiel de l'usage des écrans**, notamment sur **les enfants**, permet aux parents d'identifier les limites de ce qu'ils peuvent consentir au regard de l'intérêt évident des nouvelles technologies. Coach parental, l'auteure donne des conseils pratiques pour équilibrer les intérêts et désirs de chacun avec l'harmonie individuelle et familiale. »*

Enfants et adolescents face au numérique : comment les protéger et les éduquer ?
Jean-Charles Nayebi, O. Jacob, 2010.
Résumé :
*« Ce guide vise à encadrer **l'usage d'Internet par les jeunes**, de les aider à **identifier les risques potentiels**, de **prévenir l'addiction** ou d'**agir en cas de cyberdépendance** : décryptage du fonctionnement des jeux emblématiques, conseils éducatifs de comportement devant un écran, recommandations pratiques avec des quotas d'heures de jeu en fonction des âges, grille des signaux qui doivent alerter. »*

Trop d'écrans : les risques pour nos enfants sur le site du Bon usage pour les écrans.
Extrait :
*« Les enfants surexposés aux **écrans** ont plus de risques de **souffrir d'un retard de langage que les autres**. Une étude récente menée par des chercheurs québécois et américains a mis en évidence l'impact sur le long terme d'une exposition importante aux écrans dans les premières années de vie. »*

Vos ados face aux écrans sur le site du Bon usage des écrans.
Extrait :
« 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.*** *»*

Quelques effets positifs des écrans sur les jeunes

L'enfant, les robots et les écrans : nouvelles médiations thérapeutiques
T. Chaltier, O. Duris, R. Gaboriau, sous la direction de Serge Tisseron, Frédéric Tordo, Dunod, 2017.
Résumé :
« Alors que ***les réseaux sociaux, les jeux vidéo ou les robots*** *sont souvent perçus négativement, de plus en plus de psychologues et de psychiatres voient au contraire dans ces nouveaux objets l'opportunité de* ***créer de nouvelles médiations thérapeutiques****. Des experts en médiations numériques et robotiques exposent ici leurs pratiques et leurs résultats. »*

Sur un sujet proche…

> *Pouvez-vous me fournir des informations concernant l'addiction au smartphone ?*
