

Santé, vie sociale, résultats scolaires... Quels sont réellement les effets des écrans sur les ados ?

EDUCATION Un appel à la vigilance est lancé afin de minimiser les risques pour les jeunes



Une adolescente consultant son smartphone — Pixabay

Dans un texte publié ce mardi, l'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies font le point sur les risques liés aux écrans pour les adolescents.

Un appel « à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques » est réclamé.

Troubles du sommeil, désinsertion sociale, création d'une « bulle virtuelle » et surexposition aux fake news sont notamment pointés du doigt.

Ils écoutent de la musique, font des parties de jeux vidéo endiablées, envoient des messages via Snapchat ou Instagram, publient des stories, regardent des vidéos sur Youtube... Les ados sont accros à leurs téléphones, tablettes et consoles pour le meilleur, et parfois pour le pire. D'où un appel « à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques » de l'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies, rendu public ce mardi. Et ce, pour attirer l'attention des parents et des pouvoirs publics sur cette question.



[Visualiser l'article](#)

Pas question pour autant de diaboliser les écrans et de nier les apports du numérique. « Un nombre croissant de recherches suggère que le temps passé en ligne bénéficie à une majorité de jeunes qui en font bon usage », souligne l'appel. « Les réseaux sociaux apprennent par exemple aux adolescents à constituer un collectif. Ils offrent une nouvelle façon d'être en rapport avec les autres et permettent d'échapper à la solitude », souligne Serge Tisseron , psychiatre et membre de l'Académie des technologies. Les jeux vidéo sont aussi dépeints comme une « source de satisfactions positives et d'améliorations de certaines performances intellectuelles ».

« Certains adolescents s'enferment dans une bulle virtuelle »

Mais le texte pointe les dangers d'une surexposition des adolescents aux écrans. « 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 15 heures hebdomadaires sur les écrans », explique Yvan Touitou, membre de l'Académie nationale de médecine. « La consommation devient problématique quand les adolescents zappent d'un écran à un autre et perdent le contrôle du temps passé dessus », indique Serge Tisseron.