



Interpellation de M. TOUSSAINT : Usage des écrans. Quel impact sur la santé ?

M. Toussaint constate que les écrans occupent aujourd'hui une place centrale dans nos vies, qu'ils influencent non seulement nos habitudes mais aussi celles de nos enfants, qui évoluent dans un monde profondément marqué par la technologie et le numérique.

Dans le cadre de sa mission de prévention et de sensibilisation en matière de santé, une mutualité bien connue a mené dernièrement une enquête auprès de plus de 2.000 parents pour mieux comprendre l'impact de l'utilisation des écrans sur la vie familiale.

Voici les résultats révélés par cette enquête.

Les écrans sont omniprésents au quotidien. En moyenne, chaque foyer compterait 5 écrans ou appareils connectés, et leur utilisation serait de plus en plus étendue, allant du divertissement à l'activité scolaire.

Le temps passé devant les écrans augmente avec l'âge. Les enfants entre 7 et 9 ans passeraient environ 55 minutes par jour sur les écrans en semaine (hors milieu scolaire) et les 16-18 ans, jusqu'à plus de 5 heures par jour. La crise du covid a aggravé cette situation, avec une augmentation des comportements sédentaires.

La surconsommation d'écrans impacte la santé physique et mentale : perturbations du sommeil, anxiété exacerbée et même symptômes de dépression, principalement chez les adolescents, sans parler des risques pour les yeux.

Un parent sur trois est en difficulté face à l'usage des écrans. Pour près de 30 % des foyers, l'utilisation de tablettes, smartphones, consoles et télévisions aurait un impact significatif sur la vie de famille. Tous les parents interrogés semblent être d'accord sur le fait que les tensions sont fréquentes quand il s'agit de se détacher des écrans, mais certains vont même jusqu'à qualifier cette situation de « véritable combat ».

Selon certains experts dont M. Toussaint partage l'avis, l'utilisation des écrans ne peut être qualifiée catégoriquement de « bonne » ou « mauvaise ». Il s'agirait plutôt d'une question de gestion, d'équilibre, de communication et de compréhension des contextes spécifiques, et les parents ont naturellement un rôle clé à jouer dans ce cadre. Il est d'ailleurs essentiel d'encourager les parents à réfléchir à leur propre utilisation des écrans dans leur vie de tous les jours, particulièrement en présence de leur enfant en bas âge.

La commune ne pourrait-elle pas jouer un rôle dans ce contexte, en informant ou en sensibilisant sur ce thème ou encore en orientant les parents dont les enfants ont un usage problématique des écrans ? Le Collège a-t-il développé une politique spécifique en la matière dans les écoles maternelles et primaires ?

M. l'Echevin Hublet confirme que l'addiction aux écrans est devenue un enjeu de santé publique. Sans diaboliser les écrans, les pouvoirs publics doivent être attentifs à leurs effets potentiels sur la santé physique et mentale.

Le nombre d'enfants en situation d'obésité a quadruplé entre 1990 et 2022. Plusieurs études ont démontré qu'une mauvaise alimentation, particulièrement une consommation excessive de sucre et une quasi-absence d'activité physique, sont des comportements susceptibles d'être corrélés à une présence excessive devant les écrans.

Le sommeil des enfants, des adolescents et des adultes est fortement impacté par les écrans. En 30 ans, nous aurions tous perdu au moins une heure de sommeil.

On a également démontré que chez les adultes, des maladies telles que le diabète, l'hypertension artérielle, les troubles cardio-vasculaires peuvent être favorisées par la surconsommation d'écrans.

Certaines recherches, qui ne sont toutefois pas totalement démontrées, suggèrent qu'une exposition prolongée à des niveaux élevés de champs électromagnétiques pourrait provoquer un cancer du cerveau, dont les cas sont en hausse chez les adultes jeunes.

Bien que les preuves soient limitées et contradictoires, l'OMS a recommandé de limiter l'exposition des enfants aux téléphones portables et de maintenir une distance raisonnable par rapport aux antennes de télécommunication.

En matière de santé mentale, la surconsommation d'écrans entraîne des problèmes d'hyperactivité, de déficit d'attention et accentue les phénomènes de harcèlement. Bien sûr, le harcèlement existait dans les écoles avant l'apparition des écrans, mais ceux en constituent une énorme caisse de résonance qui en aggrave les effets délétères.

La fragilité psychologique et la dépression chez les adolescents étaient à l'ordre du jour de la dernière réunion de la plateforme santé uccloise, mise en place suite à l'adoption par le Conseil de la Charte pour l'intégration de la santé dans toutes les décisions de politique communale.

Cette thématique fera l'objet d'une conférence organisée prochainement dans le cadre du cycle « Conférences Santé ».

Mme l'Echevin Gol-Lescot précise que l'utilisation du smartphone est totalement interdite dans les écoles primaires communales.

Cependant, les écrans sont présents dans l'activité pédagogique, via le recours croissant aux tablettes et aux tableaux blancs interactifs, notamment pour les enfants à besoins spécifiques.

Une conseillère pédagogique IT a été engagée pour veiller à ce que les enfants apprennent à chercher des informations par ces canaux sans devenir pour autant dépendants des écrans.

Depuis une dizaine d'années, des représentants du centre de santé communal se rendent régulièrement dans les écoles pour évoquer les problèmes posés par l'utilisation des écrans, notamment le harcèlement par ce biais.

Suite à une initiative de Mme l'Echevine Ledan, des ateliers consacrés au thème « Explorer le numérique en famille » sont organisés dans les bibliothèques.

Un autre atelier, destiné aux adolescents, abordera la problématique de la désinformation par les « fake news ».

Mme l'Echevin Gol-Lescot signale cependant qu'il est parfois difficile de sensibiliser les parents car, à l'occasion de conférences consacrées à ce thème, il arrive que des parents pianotent sur leur propre smartphone au lieu d'écouter l'orateur !

Mme l'Echevin Gol-Lescot est favorable à une position équilibrée en ce domaine : il ne faut pas rejeter en bloc les nouvelles technologies car les jeunes peuvent en tirer un grand profit, mais à condition de les utiliser à bon escient.