

IA, réseaux...

Les usages numériques nous rendent-ils idiots ?

LES 3 CHIFFRES À RETENIR

63%

C'est la part des moins de 13 ans qui sont inscrits sur au moins un réseau social en France – ce qui est théoriquement interdit par la loi (*voir aussi S&V n°1291, p. 58*).

3h11

C'est le temps moyen que passe quotidiennement un Français de 7 à 19 ans sur un écran, quel qu'il soit, en 2021. Les 16-19 ans sont les plus accros, avec 5 h 10 par jour.

48

C'est la part des 16-19 ans, en 2024, qui font autre chose pendant qu'ils lisent un livre (un peu plus d'un tiers envoient des messages ou regardent des vidéos, par exemple). Ce comportement est en hausse par rapport à 2022.

Impacts sur l'état mental, l'activité physique, l'apprentissage du langage chez les enfants, mais aussi, avec les réseaux sociaux, sur les relations humaines et la société dans son ensemble :

la surconsommation d'écrans est en train de devenir un vrai problème de santé publique. Le point sur les travaux et recommandations des experts.

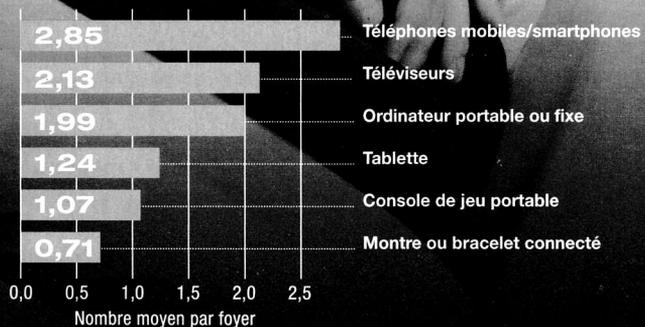
PAR HUGO LEROUX



9,9

C'est le nombre d'écrans en moyenne par foyer en 2022. Parmi eux, 2,6 ne sont pas utilisés.

LES ÉCRANS ONT ENVAHI LES FOYERS

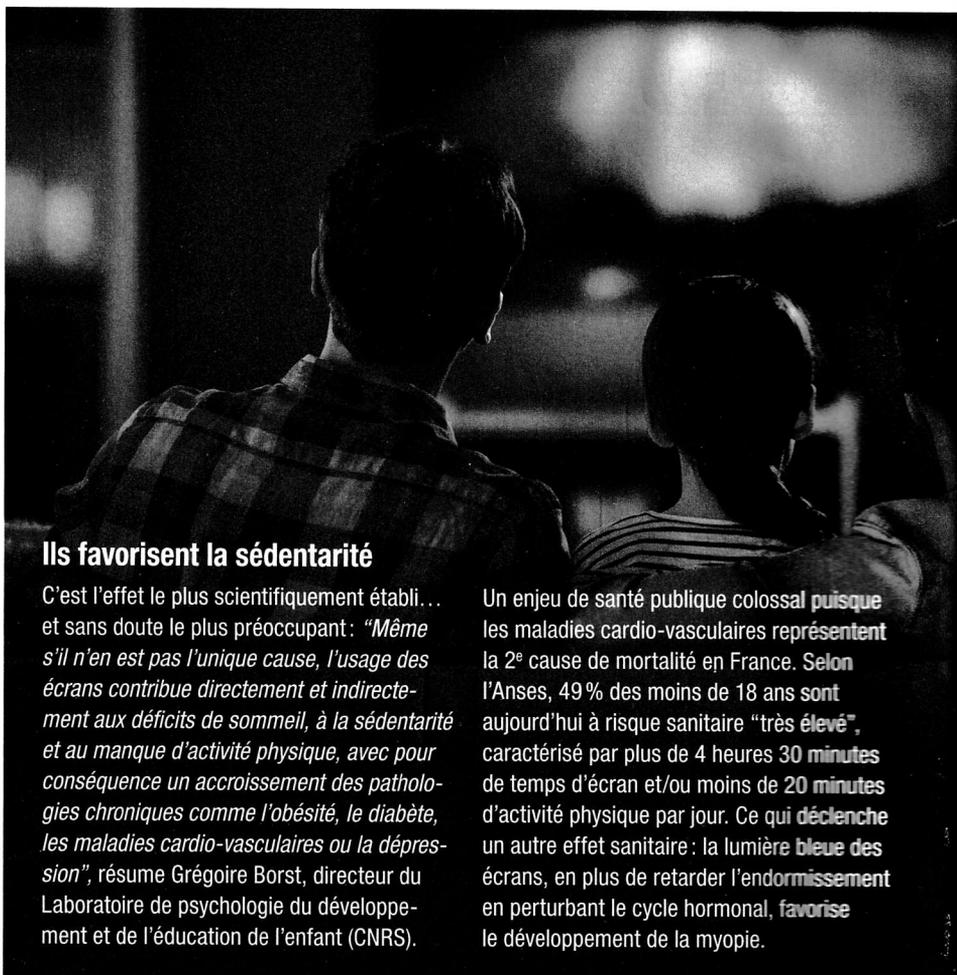


SOURCES : GÉNÉRATION NUMÉRIQUE - CENTRE NATIONAL DU LIVRE - BAROMÈTRE DU NUMÉRIQUE

Des mots forts, la création d'un comité spécial et puis... plus rien. Un an après l'appel d'Emmanuel Macron a "repren­dre le contrôle des écrans" et les 29 recommandations de la commission Enfants et écrans, aucune de celles-ci n'a été mise en œuvre. La faute à un remaniement de l'Assemblée nationale et à des précipitations géopolitiques, certes. Sauf qu'il y a urgence: "Les écrans posent un véritable problème de santé publique", assène Servane Mouton, neurologue et coautrice du rapport. En effet, les impacts liés à leur surconsommation sont désormais démontrés.

Et ils sont nombreux: dégradation du sommeil, baisse de l'activité physique, retards dans l'apprentissage du langage... "Considérés isolément, ils peuvent ne pas paraître alarmants, mais mis bout à bout, ils se démultiplient: un enfant en manque de sommeil à cause des écrans va être plus sujet à la dépression et accumuler plus de retard dans les apprentissages", résume la neurologue. Ajoutez à cela l'hyperconnectivité aux réseaux sociaux, qui peut

SHUTTERSTOCK - S. JUNGERS



Ils favorisent la sédentarité

C'est l'effet le plus scientifiquement établi... et sans doute le plus préoccupant: "Même s'il n'en est pas l'unique cause, l'usage des écrans contribue directement et indirectement aux déficits de sommeil, à la sédentarité et au manque d'activité physique, avec pour conséquence un accroissement des pathologies chroniques comme l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou la dépression", résume Grégoire Borst, directeur du Laboratoire de psychologie du développement et de l'éducation de l'enfant (CNRS).

Un enjeu de santé publique colossal puisque les maladies cardio-vasculaires représentent la 2^e cause de mortalité en France. Selon l'Anses, 49% des moins de 18 ans sont aujourd'hui à risque sanitaire "très élevé", caractérisé par plus de 4 heures 30 minutes de temps d'écran et/ou moins de 20 minutes d'activité physique par jour. Ce qui déclenche un autre effet sanitaire: la lumière bleue des écrans, en plus de retarder l'endormissement en perturbant le cycle hormonal, favorise le développement de la myopie.

favoriser la dépression et exposer à la désinformation, ainsi que le récent engouement pour l'IA, que les chercheurs suspectent déjà de limiter l'esprit critique... et la menace ne paraît plus si virtuelle.

BAISSE DE NIVEAU

Au point de se poser cette question, certes un peu provocatrice: et si l'hyper-connectivité nous rendait, en tant qu'indi-

vidus –et même en tant que société– de plus en plus bêtes? Les nouveaux usages du numérique pourraient-ils être responsables, du moins en partie, de la baisse de niveau observée dans les tests de compétences des adolescents et des adultes menés par l'OCDE? Une baisse qui semble toucher tous les domaines, de la "littératie" –la capacité à comprendre et à communiquer par écrit–

à la "numératie" –la capacité à créer, interpréter ou critiquer des idées mathématiques.

Il est encore trop tôt pour répondre de manière catégorique: certains effets néfastes des écrans sont avérés, mais les études manquent, notamment en ce qui concerne leurs impacts sur l'adulte. "Sans doute parce que l'on considère qu'un adulte est capable de s'autorégu-



ler, au contraire d'un enfant", avance Jonathan Bernard, épidémiologiste à l'Inserm. Le chercheur pointe aussi "un grand vide dans la littérature scientifique sur le lien éventuel entre écrans et vieillissement cognitif".

En outre, les répercussions sur le long terme des nouveaux usages, tels que ceux qu'apporte l'IA générative, restent aussi à être investiguées :

une étude récente de Microsoft et de l'université Carnegie-Mellon à Pittsburgh (États-Unis) a par exemple examiné l'utilisation de ces outils chez 319 "travailleurs de la connaissance" (un terme incluant informaticiens, enseignants...) tout en évaluant leur confiance en l'IA. Résultat : plus cette dernière était élevée, moins les utilisateurs vérifiaient les

réponses qui leur étaient proposées. Ce qui, à la longue, pourrait entraîner une érosion de l'esprit critique, alertent les auteurs.

L'ORAL VS L'ÉCRIT

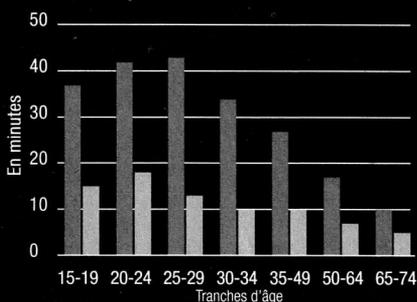
De même, la disparition progressive de l'écriture manuscrite au quotidien – dont l'apprentissage n'est plus obligatoire dans certains États américains – interroge : ➔



Ils nuisent à la santé mentale

Si l'addiction aux jeux vidéo est d'ores et déjà reconnue, ce n'est pas le cas des médias sociaux. Pourtant, ceux-ci posent de réels risques en matière de santé mentale, "notamment de dépression et d'anxiété pour certains utilisateurs qui présentent des vulnérabilités préexistantes, en particulier chez les adolescents", résume Grégoire Borst. "Les bulles informationnelles liées aux algorithmes de recommandation peuvent entraîner l'usager vulnérable dans une spirale descendante de contenus anxiogènes, ou véhiculant des mes-

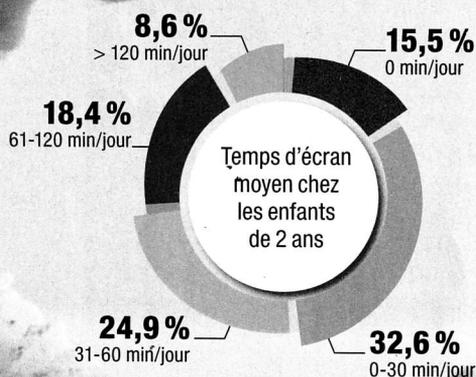
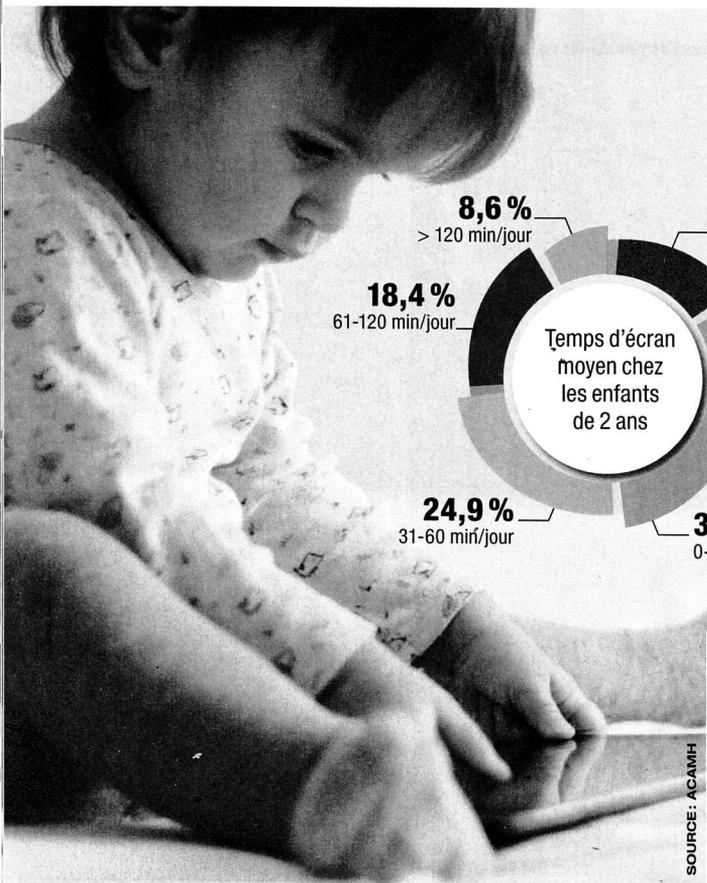
sages toxiques", ajoute la neurologue Servane Mouton. Consulté dans la chambre à coucher chez 77% des 18-24 ans et 68% des 25-40 ans, le smartphone contribue en outre à dégrader l'humeur en favorisant la privation de sommeil. Une étude récente, publiée en février dernier dans la revue *PNAS Nexus*, a par exemple invité 367 adultes américains et canadiens à couper l'accès à internet sur leur smartphone. Au bout de 15 jours, plus des deux tiers constataient une amélioration de leur santé mentale.



Ils utilisent les écrans quitte à...

- ... réduire leur temps de sommeil
- ... négliger leurs loisirs

SOURCE: INSEE



Ils retardent l'acquisition du langage

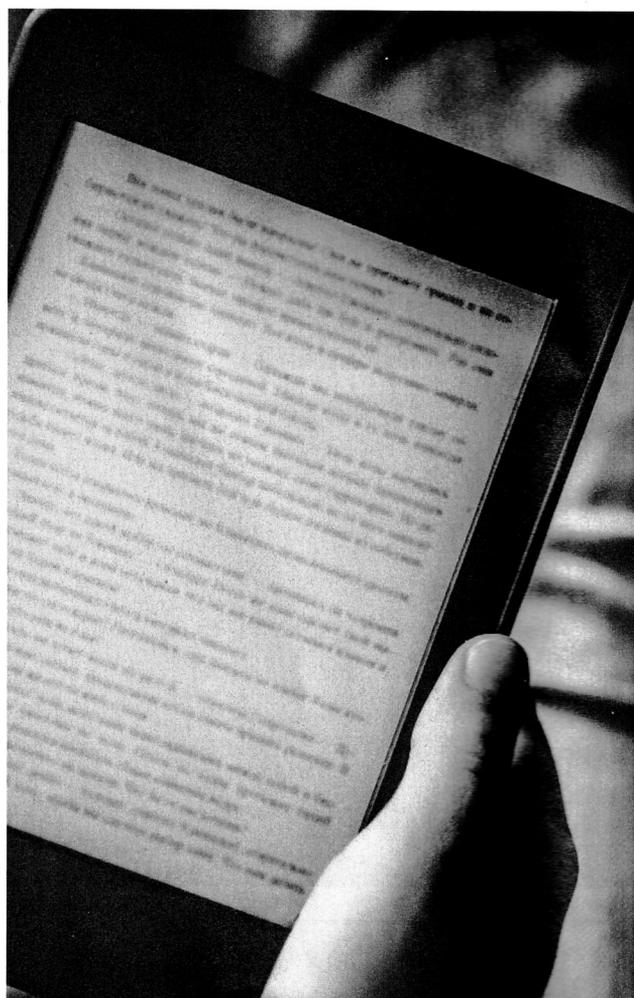
Les effets des écrans sur le neurodéveloppement des enfants et des adolescents – compétences psychosociales, concentration, raisonnement... – nécessitent de plus amples recherches. Il a toutefois été démontré qu'un temps d'exposition aux écrans élevé dégrade l'acquisition du langage chez les enfants de 2 à 5 ans. Piste d'explication : cette activité se substitue à d'autres plus enrichissantes, comme les discussions ou les jeux. "Cependant, l'étude de grandes populations montre que l'impact des écrans est faible, non pathologique, lorsque l'on prend en compte le milieu socioculturel des parents, qui joue un rôle absolument majeur", précise Jonathan Bernard, épidémiologiste à l'Inserm. Reste que ces retards pourraient finir par affecter le QI moyen de la population, particulièrement le bas du spectre.

"Elle est encore au programme en France, car il y a des preuves indiquant que le geste aide à la mémorisation", indique Jean-Luc Velay, chercheur au Laboratoire de neurosciences cognitives (CNRS) d'Aix-Marseille Université. Mais en dehors de l'école, la pratique, y compris numérique, menace de reculer face à la tentation de l'IA générative et à l'essor des notes vocales sur les messageries de type Whatsapp. Les possibles conséquences sont encore floues : "A priori, l'écriture aide à structu-

rer la pensée. Mais dans une civilisation orale, il est certain que l'on penserait différemment", ose le spécialiste.

USAGES À RISQUES

Alors que faire? Pour la commission Enfants et écrans, constituée de dix experts – addictologues, psychiatres, neuroscientifiques, juristes –, il s'agit d'abord de définir les usages à risques de l'écran – 1 heure sur Wikipedia n'équivaut pas à 1 heure sur TikTok. Elle prône ainsi de placer les acteurs du numérique face



Ils "polarisent" la société

C'est aujourd'hui bien établi : sur les plateformes sociales, les algorithmes de recommandation automatique de contenus nous emprisonnent dans des "bulles de filtres" et nous coupent d'une information pluraliste... lorsqu'ils ne sont pas explicitement manipulés pour pousser une cause politique, comme l'a récemment démontré le mathématicien français David Chavalarías pour l'algorithme de X. Cet effet "polarisant" des réseaux sociaux est aussi exploité par certains États, comme la Russie, dans leur guerre de désinformation. "Se dirige-t-on donc vers des communautés enfermées dans leurs propres convictions, refusant de 'faire société' ? Les études manquent encore aujourd'hui pour qualifier précisément l'intensité de ces risques", prévient la commission Écrans et enfants. Ses experts craignent par ailleurs que les expériences numériques hyper-personnalisées nuisent aux imaginaires communs : "Chacun se retrouve 'côte à côte', alors qu'auparavant, nous étions ensemble dans une partie de jeu de société ou devant un programme de télévision."



Nombre de messages haineux recensés chaque semaine sur X...

■ avant rachat par Elon Musk ■ après rachat



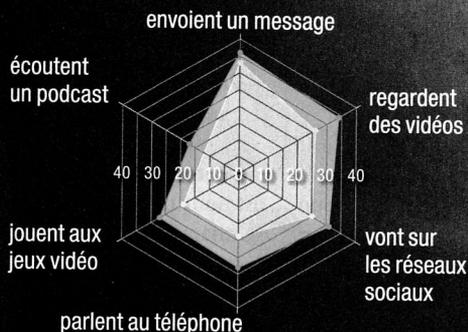
SOURCE : PLOSONE, 2025

Ils limitent la concentration

La lecture peut-elle encore concurrencer TikTok ? Selon une étude du Centre national du livre publiée en 2024, les jeunes lisent moins : 19 minutes par jour, soit 4 minutes de moins qu'en 2022... et passent environ 10 fois plus de temps sur les écrans ! Et même si de plus en plus de personnes lisent sur smartphone, ce support brouille la qualité de ce moment : un tiers des lecteurs dit avoir des difficultés à se concentrer et près de 1 jeune lecteur sur 2 – jusqu'à 69 % chez les 16-19 ans – fait autre chose pendant ses lectures, comme envoyer des messages (36 %), regarder des vidéos (34 %) ou aller sur les réseaux sociaux (31 %). Or, outre son importance dans l'apprentissage scolaire et la culture générale, la lecture apporte aussi des bénéfices en matière de concentration, d'imagination, de développement du langage et de raisonnement analytique.

Pendant qu'ils lisent, les 7-19 ans...

■ 2022 ■ 2025



SOURCE : CNL - IPSOS

à leurs responsabilités, en première ligne. "Les services numériques reposent trop souvent sur des mécanismes addictifs ou manipulateurs, qui causent la majorité des effets délétères observés", rappelle Célia Zolynski, professeure à l'École de droit de la Sorbonne (EDS). Défilement des contenus à l'infini, notifications incessantes, algorithmes de recommandations opaques... Ces pratiques jouent sur les biais attentionnels du cerveau.

À ce titre, une loi votée par la Commission euro-

péenne en 2024, le Digital Services Act, impose désormais aux plateformes d'être transparentes sur le fonctionnement de leurs algorithmes et d'offrir aux utilisateurs la possibilité de les paramétrer. "Deux enquêtes sont d'ailleurs en cours sur les pratiques de TikTok et d'Instagram", signale la spécialiste.

PRATIQUES DÉLOYALES

En parallèle, le Digital Fairness Act, actuellement débattu au Parlement européen, va plus loin et cible spéci- ➔

fiquement les pratiques déloyales. “Ces lois visent à faire évoluer les systèmes vers des modèles plus éthiques, sous peine de sanctions lourdes”, défend Célia Zolynski. Sanctions qui pourraient même, en cas de non-respect des obligations à long terme et de façon répétée, mener au blocage desdits services par les autorités nationales. Reste à savoir si l’Europe

à promouvoir un usage raisonné et complémentaire à d’autres activités, sportives ou culturelles, tout comme l’on recommande un régime alimentaire équilibré”, tempère Jonathan Bernard.

C’est l’idée de la règle “3-6-9-12” proposée par le psychiatre Serge Tisseron : pas d’écran avant 3 ans ; pas de console de jeux avant 6 ans ; pas d’internet avant 9 ans ; pas



JONATHAN BERNARD
Épidémiologiste à l’Inserm

L’idéal serait de promouvoir un usage complémentaire à d’autres activités, sportives ou culturelles

pagnement parental pendant les premières années de l’enfant, sur le modèle de ce qui se fait pour l’accouchement, et qui engloberait des recommanda-

– lieux d’accueil, gardes collectives, espaces de jeu en extérieur... – afin qu’ils ne soient pas tentés de laisser leurs rejets devant les écrans.

Reste enfin la question de l’école, qui adopte de plus en plus les outils numériques. “L’Éducation nationale devrait donner des règles claires sur les usages bénéfiques, et préciser ceux à proscrire pour les différents niveaux. Ce n’est pas le cas aujourd’hui”, regrette Jonathan Bernard.

La commission défend ainsi une interdiction totale des écrans avant 6 ans en crèche et maternelle – aucun intérêt pédagogique du numérique n’a été démontré à ces âges. Du primaire au lycée, la majorité des experts considèrent qu’il serait contre-productif de bannir le numérique – les adolescents y ont de toute façon accès en dehors. “L’enjeu est plutôt de les accompagner vers des usages éclairés”, estime Magali Brunel, chercheuse en didactique de la littérature à l’Université Côte d’Azur. Et pour nous, les adultes ? À chacun de s’autoréguler, pour l’instant...

La peur des nouveaux usages, une constante à chaque génération ?

D’abord, on dénonça le téléphone, puis ce fut la radio, la télévision... Accuser le numérique d’abêtir les nouvelles générations semble presque une obsession – l’invention de l’écriture elle-même était suspectée d’atrophier la mémoire humaine dans le mythe de Theuth, rapporté par le philosophe Platon ! L’un des derniers exemples en date est le jeu vidéo, encore régulièrement accusé de rendre ses pratiquants violents. Pourtant, de nombreuses études ont été menées, et ce lien n’a jamais été démontré... contrairement aux impacts des nouveaux usages numériques listés dans cette enquête : crier haro sur eux n’est donc pas, cette fois, qu’une affaire de biais.

parviendra à imposer de telles mesures.

En attendant leur mise en place, ainsi que les conclusions de plus amples recherches sur les impacts du numérique, la prudence intimerait de protéger le cerveau des enfants. L’interdiction pure et simple des smartphones avant 11 ans et des réseaux sociaux avant 15 ans serait une option, mais difficile de savoir si ces règles seraient respectées. “L’idéal consisterait

d’internet non accompagné avant 12 ans. “Toutes fois, ces messages ne suffisent pas car une nette fracture sociale s’exprime dans les usages du numérique. L’enjeu est d’aller chercher les familles qui ne les connaissent pas ou ne parviennent pas à les appliquer”, commente Jonathan Bernard.

LE RÔLE DES PARENTS

Certains experts suggèrent ainsi la mise en place de temps d’accom-

plissements relatives à l’activité physique, la nutrition et... aux usages numériques. “Cela peut changer la donne de rappeler aux parents que parler à son enfant nourrit son cerveau bien plus qu’un écran”, appuie Grégoire Borst, directeur du Laboratoire de psychologie du développement et de l’éducation de l’enfant. La commission plaide aussi pour le développement de relais à l’attention des parents débordés