

# Écrans et IA : menace cognitive globale

*L'IA rend idiot ?*

## 1. L'impact massif des écrans sur la santé publique

La consommation excessive d'écrans nuit au sommeil, à l'activité physique et à la santé mentale. Elle favorise l'obésité, le diabète et les troubles cardiovasculaires. Les enfants sont particulièrement vulnérables : 49 % des moins de 11 ans sont aujourd'hui à risque sanitaire sévère.

## 2. Déclin cognitif et éducatif

L'hyperconnectivité est suspectée de contribuer à la baisse générale du niveau scolaire observée par l'OCDE. Lecture, capacité de concentration et acquisition du langage sont affectées. L'usage des écrans dès le plus jeune âge nuit à l'apprentissage de la langue, la pensée critique et la mémorisation.

## 3. L'influence délétère de l'IA

L'essor de l'IA générative pose de nouveaux dangers : en renforçant la dépendance aux réponses automatisées, elle affaiblit l'esprit critique. Plus l'utilisateur fait confiance à l'IA, moins il remet en question l'information reçue, risquant un appauvrissement du raisonnement humain.

## 4. Santé mentale fragilisée

Les réseaux sociaux sont liés à une augmentation de l'anxiété et de la dépression, notamment chez les adolescents. L'exposition continue à des contenus anxigènes et le manque de sommeil aggravent ces troubles.

## 5. Fragmentation sociale

Les algorithmes de recommandation enferment les utilisateurs dans des bulles informationnelles, accentuant la polarisation politique et sociale, et mettant en péril la capacité collective à "faire société".

## 6. Régulation et responsabilités

Des lois européennes comme le Digital Services Act visent à imposer plus de transparence et à limiter les pratiques manipulatoires des plateformes. Mais leur efficacité reste à prouver.

## 7. Recommandations pour limiter les risques

Des experts préconisent la règle des "3-6-9-12" (pas d'écran avant 3 ans, etc.), un accompagnement parental renforcé et un encadrement plus strict de l'usage du numérique à l'école. Toutefois, sans effort coordonné, la fracture sociale risque d'aggraver les inégalités.