



SCIENCE & MÉDECINE

Les écrans sèment les troubles chez l'enfant

Depuis mars 2020, le temps d'écran a augmenté chez 69 % des adolescents et 62 % des plus jeunes

Je jouais de 23 heures jusqu'à 3 ou 4 heures du matin. Pendant les cours en distanciel aussi, quand je ne branchais pas ma caméra», raconte Charles (le prénom a été changé). Quand l'adolescent de 17 ans a consulté pour la première fois dans le service d'addictologie de l'hôpital Paul-Brousse, à Villejuif (Val-de-Marne), juste avant Noël, il en était à sept heures quotidiennes de jeux vidéo en ligne. Ce 1^{er} février, alors qu'il voit pour la troisième fois le docteur Lionel Gibert, cet élève en bac pro électricité dit avoir réduit le temps de jeu à 5-6 heures par jour, et retrouvé un rythme de sommeil moins décalé.

Passionné de jeux vidéo depuis ses 12 ans, Charles pratiquait à un rythme plutôt raisonnable... jusqu'au confinement de mars 2020. Là, il a commencé à s'adonner à l'« assez addictif » *League of Legends*. L'enseignement à distance n'a pas aidé. « Les profs parlent dans leur micro mais ne contrôlent pas ce qu'on fait. La plupart des jeunes que je connais font autre chose en même temps : jeux, réseaux sociaux... », assure-t-il. Le confinement terminé, il a continué sur sa lancée. Alertée par cette passion dévorante, ses levers de plus en plus tardifs et la baisse de ses résultats scolaires, sa famille a réagi.

« Charles n'avait pas tous les critères d'addiction, mais sur les problématiques d'écran, le sommeil est un très bon indicateur d'un problème d'usage », résume le Dr Gibert, qui a mis en place des règles, en accord avec son patient. Charles a été invité à confier son

téléphone portable toutes les nuits à partir de 22 heures, et à se coucher vers 23 heures, ce qu'il a appliqué sans difficulté majeure. « Il faut aussi réussir à ne faire qu'une chose à la fois », insiste le psychiatre et addictologue, en demandant à l'adolescent d'énumérer les avantages de la réduction du temps de jeu, mais aussi ses inconvénients. Côté pile, ses notes remontent, il a repris une vie sociale et le sport. Côté face ? « Je passais de bons moments avec des amis », concède le jeune homme. « Regarder en face les bénéfices et les désagréments est important pour renforcer le comportement qui va dans le bon sens », souligne le médecin. Prochaine étape : lâcher le téléphone un peu plus tôt le soir, et arriver à 4-5 heures quotidiennes de jeu.

Benjamin Pitrat, addictologue à l'hôpital pédiatrique Robert-Debré (Paris), a pour sa part constaté une aggravation des comportements addictifs liés aux jeux vidéo, mais aussi à d'autres activités sur écran (films, réseaux sociaux...), avec le premier puis le deuxième confinement. Certains y passaient 14 heures par jour, soit 100 heures par semaine, mais c'était souvent de 35 à 40 heures hebdomadaires. L'addiction aux écrans, qui représentait 10 % de ses consultations il y a sept ans, en représente 80 % aujourd'hui. Mais il reconnaît le biais de recrutement de l'hôpital car il reçoit les patients les plus sévères.

Maintien du lien social

Si les téléphones, ordinateurs et tablettes ont été pour beaucoup

un soutien pendant le confinement du printemps, participant au maintien du lien social, le temps d'écran a explosé, en particulier chez les jeunes. Celui-ci a augmenté chez 62 % des enfants et 69 % des adolescents, selon une enquête de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), qui tire la sonnette d'alarme. La proportion est un peu plus faible chez les adultes : 40 %. Les enfants vivant dans des foyers à dominante ouvrière ou employée ont été plus consommateurs d'écrans que ceux de cadres (respectivement 2,7 et 2 fois plus), selon une récente étude de l'Institut national d'études démographiques (INED).

En prenant une consommation moyenne d'environ quatre heures et demie par jour chez les enfants et adolescents, et ce pendant une durée d'environ seize années, « chacun de nos enfants consacre, en moyenne aux écrans récréatifs l'équivalent de trente années scolaires, seize ans d'emploi salarié à temps plein, 37540 épisodes de Dr House ou plusieurs milliers de romans lus », a calculé Michel Desmurget, qui dirige, au CNRS, une équipe de recherche sur la plasticité cérébrale.

Si l'attraction pour les jeux en ligne n'est pas forcément pathologique, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini en 2018 « le trouble du jeu vidéo » comme une perte de contrôle sur le réel et l'a classé comme une maladie lorsqu'il prend le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes. « On estime qu'en Europe et aux États-Unis, 10 % des utilisateurs





teurs ont un problème d'usage avec les jeux vidéo», écrivent Bruno Rocher et Lucie Gailledrat, dans leur livre *Mon enfant est-il accro aux jeux vidéo?* (John Libbey Eurotext, novembre 2020). L'addiction proprement dite est, elle, beaucoup plus rare : de 0,5 % à 1 % des utilisateurs, selon ces auteurs, « ce qui représenterait tout de même des dizaines de milliers de personnes en France », relèvent-ils.

Avec quelles conséquences ? « Plusieurs études récentes en neuro-imagerie suggèrent qu'une utilisation intensive de certains jeux vidéo peut provoquer des changements cérébraux similaires à ceux observés dans le cadre d'addictions à des substances psychoactives », explique Michel Desmurget, également auteur de *La Fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants* (Seuil, 2019).

Sites Internet et applications utilisent des systèmes de valorisation pour retenir l'attention, activée par la recherche du plaisir immédiat. Une étude israélienne a ainsi montré que le jeu vidéo est associé à une libération de dopamine dans le cerveau d'une ampleur similaire à celle des drogues.

Effets délétères

Par ailleurs, addiction ou pas, de nombreux travaux mettent en évidence l'impact très négatif d'une forte exposition quotidienne aux écrans sur le poids, la scolarité, l'attention, le langage, etc. Sans compter la réduction du temps de sommeil, en raison, entre autres, de la lumière bleue ou des contenus visionnés (anxiogènes, violents, etc.). Or les effets délétères du manque de sommeil sur la santé physique et mentale sont eux aussi bien établis. De plus, l'usage récréatif des écrans détourne l'enfant de certaines activités plus nourricières pour son cerveau et sa santé : la lecture, les échanges intrafamiliaux, l'activité physique, etc.

Face aux préoccupations des

parents, nombre de médecins et de neuroscientifiques rappellent que le numérique peut aussi être utile, pour renforcer des apprentissages ou se cultiver, par exemple, et que tout dépend des usages. « Evidemment ! Mais la réalité est que ces usages se concentrent quasi exclusivement sur les activités récréatives les plus délétères. Si nos enfants utilisaient principalement leurs joujoux numériques pour lire Guerre et paix ou dévorer des MOOCs éducatifs, je serais le premier à m'enthousiasmer », insiste Michel Desmurget.

A partir de quand faut-il s'inquiéter ? Pour le Dr Pitrat, « au-delà du temps d'écran, la question est de savoir si cela a un impact majeur sur les relations familiales, la scolarité, le sommeil ». ■

S. CA. ET P. SA.

**DES PATIENTS DE
L'ADDICTOLOGUE
BENJAMIN PITRAT
Y PASSAIENT
14 HEURES
PAR JOUR, SOIT
100 HEURES
PAR SEMAINE**

