

# POUR UNE RÉDUCTION DE L'UTILISATION DES ÉCRANS

Un usage raisonné des écrans est bénéfique pour la santé et le climat. L'amélioration des connaissances des effets des écrans sur la santé individuelle et planétaire, ainsi qu'une éducation numérique sont indispensables pour faire face à l'utilisation excessive d'écrans.

## LES ÉCRANS EN CHIFFRES

- ✓ 8 outils numériques par foyer.<sup>1</sup>
- ✓ Les adolescents suisses utilisent leur smartphone en moyenne **3h30/jour la semaine** et **5 h/jour le week-end**.<sup>2</sup>
- ✓ À partir de 16 ans, **50 % des personnes** ont déjà été victimes de harcèlement sexuel en ligne.<sup>2</sup>
- ✓ **42 % des enfants de 6-13 ans** regardent leur téléphone pendant la nuit.<sup>3</sup>
- ✓ En Europe, les adultes passent environ **51 h/semaine devant un écran, dont 20 % au travail**.<sup>4</sup>

## BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ D'UNE RÉDUCTION DE L'UTILISATION DES ÉCRANS

- ✓ Amélioration des troubles du sommeil, visuels et musculosquelettiques.
- ✓ Augmentation de l'activité physique.
- ✓ Amélioration des troubles psychiatriques<sup>5</sup>  
(par exemple, états dépressifs, mal-être, solitude, angoisses, comportements agressifs, trouble d'« attention multitâche »).

## CHEZ L'ENFANT EN PARTICULIER<sup>6</sup>

- ✓ Diminution de l'épidémie de myopie.
- ✓ Amélioration de la gestion des émotions et des capacités d'apprentissage.
- ✓ Diminution des traumatismes psychologiques<sup>5</sup> post-exposition à des images choquantes/harcèlement.

## BÉNÉFICES POUR LA PLANÈTE D'UNE RÉDUCTION DE L'UTILISATION DES ÉCRANS<sup>7</sup>

- ✓ Réduction de l'extraction des métaux rares nécessaires à la production des écrans.

- ✓ Réduction des émissions de gaz à effet de serre :

1 ordinateur = 1 tonne de CO<sub>2</sub>

- ✓ Diminution de la consommation électrique mondiale : **6-10 % de l'électricité mondiale** est consommée par l'utilisation d'écrans.

## LA PRESCRIPTION DURABLE

- ◆ Pour les enfants, utiliser les écrans en compagnie d'un adulte.
- ◆ Acquérir des connaissances numériques.
- ◆ Privilégier les interactions sociales.
- ◆ Veiller à avoir des activités variées, une activité physique et un sommeil suffisant.
- ◆ Acheter des téléphones reconditionnés et penser à réparer ses outils numériques plutôt que de les remplacer.

### Quand aborder la question de l'utilisation des écrans

Lors de consultations de contrôle pour les enfants, de consultations pour des troubles du sommeil, du comportement ou pour des humeurs ou pour des problématiques de harcèlement, en cas de surpoids/obésité.

### RÉFÉRENCES

1. Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu. Avril 2024. Disponible sur : <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/000116fbec6abeg9dcctbf-f3043d87b9f7951e62779b09.pdf>

2. Külling C, Waller G, Suter L, et al. Étude James 2022. Disponible sur : [www.zhaw.ch/psychologie/james](http://www.zhaw.ch/psychologie/james)

3. <https://www.jeunesetmedias.ch/medias/jeunes-et-medias-faits-et-chiffres>

4. <https://employees.ch/une-vie-devant-lecran>

5. Kierzek G, Lledo PM, Leveziel N, Lowenstein W, Tisseron S. Observatoire sur le bon usage des écrans. En ligne : <https://lebonusagedesecrans.fr/>

6. Yang S, Saïd M, Peyre H, et al. Association of screen use with cognitive development in early childhood: the ELFE birth cohort. Journal of Child Psychology and Psychiatry 2024 may; 65(5): 780-693.

7. <https://www.actioninnocence.org/publication/pollution-numerique-2/>