

A n n i e L o b é

J'aide mes enfants
à décrocher
des écrans

Raisons et moyens d'agir

Guide pratique pour les
parents et grands-parents

SantéPublique éditions

J'aide mes enfants à décrocher des écrans

1. Quel monde pour nos enfants ?	7
2. Les effets spécifiques des ondes sur nos enfants et adolescents	15
<i>Baisse de la fertilité dès la première génération</i>	20
3. La télévision, camisole de force des temps modernes	23
<i>Télévision mortelle, selon les études</i>	29
<i>Binge watching, le nouveau fléau</i>	33
4. Les jeux vidéo : service militaire à domicile dès l'âge de 6 ans	37
5. 100 % des tueurs de masse de moins de 30 ans sont des joueurs intensifs de jeux vidéo	43
<i>Le jeune cerveau imite ce qu'il voit</i>	45
6. Les tablettes tactiles : mini écrans, maxi effets	49
<i>Juteux contrats, mais racket des écoliers prévisible</i> ...	65
7. Éviter la lumière nocturne dans les chambres	71
<i>Stimuler la production naturelle de mélatonine</i>	72
8. Adolescence, mélatonine et troubles de l'humeur	75
<i>Élixir de santé, élixir de beauté, élixir de jeunesse</i>	81
9. Que proposer à la place des écrans ?	83
10. La lecture, pour se distraire et s'enrichir	107
<i>Que lire pour apprendre à aimer lire ?</i>	108
<i>Pourquoi il faut choisir le livre papier</i>	114

*“57 millions d’enfants attendent notre aide,
ces enfants n’ont pas besoin d’un iPad ou d’une tablette,
Ils ont besoin d’un livre et d’un stylo.”*

Malala Yousafzai, 16 ans,
Le mercredi 20 novembre 2013.

Son livre :
“Moi, Malala, je lutte pour l’éducation
et je résiste aux talibans”
est publié chez Calmann Lévy.

Parmi ses nombreuses distinctions :

Premier prix national de la jeunesse pour la paix 2011
Prix Simone de Beauvoir 2013 pour la liberté des femmes
Prix international des enfants pour la paix de la fondation KidsRights 2013
Prix Sakharov 2013 pour la liberté de l’esprit du Parlement européen
Co-lauréate 2014 du Prix Nobel de la Paix

Quel monde pour nos enfants ?

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que vous voulez protéger vos enfants ou petits-enfants.

Peut-être n'ont-ils pas été, comme tant d'autres, gavés de sucre, de sel, de faibles doses de pesticides et d'additifs alimentaires, intoxiqués par les gaz d'échappement des véhicules et les polluants atmosphériques chimiques.

Peut-être n'ont-ils pas été, comme tant d'autres, exposés dès le berceau aux rayonnements électromagnétiques : télévision dans la chambre de maman dès les premières heures passées à la maternité, fuites des fours à micro-ondes dans lesquels sont réchauffés leurs biberons et repas.

Mais, probablement, ont-ils été exposés sans que vous en ayez conscience aux ondes émises par votre propre téléphone portable, par celui des frères et sœurs plus âgés, de l'instituteur en classe, par le téléphone sans fil d'intérieur à la maison, par le wifi à l'école¹...

De plus en plus tôt, nos enfants commencent à manipuler pendant des heures la tablette tactile, l'ordinateur ou la console de jeu. Et s'ils ne sont pas devant la télévision, c'est sur une tablette ou un *smartphone* qu'ils regardent, sans fin, des séries dont les épisodes s'enchaînent automatiquement.

¹ Voir *Téléphone portable : comment se protéger*, SantéPublique éditions.

Qui peut croire que tout cela est vraiment inoffensif ?

Les enfants et les adolescents d'aujourd'hui vivront-ils vraiment plus longtemps que nous, comme le prétendent les démographes ? Qui vivra, verra.

Les “dommages collatéraux” des jeux de plein air se résument à des contusions et à des plaies aussitôt badigeonnées d'antiseptique. Mais aujourd'hui, que vous le vouliez ou non, vos d'enfants sont soumis à une exposition exponentielle aux champs électromagnétiques, tout en restant vissés à leur chaise. Quelles conséquences positives cela peut-il avoir sur leur développement cérébromoteur ? Évidemment aucune.

Rien ne se voit, mais les dégâts se produisent directement à l'intérieur des cellules, particulièrement celles du cerveau. Et ce n'est pas le seul inconvénient des nouveaux jeux enfantins numériques.

Dans leur livre *L'homme nu* paru en 2016,² Marc Dugain et Christophe Labbé révèlent ce qu'ont dans la tête les patrons des GAFAs (Google, Apple, Facebook, Amazon) et quel monde ils sont en train de façonner. Les deux auteurs nous apprennent comment ces pontes du numérique protègent leurs propres enfants de ce qu'ils nous imposent :

“Los Altos est l'un des lieux les plus riches de la Californie. Dans cette ville résidentielle, (...) que surplombe le siège de Google sur Mountain View, fonctionne une école

² Éditions Robert Laffont/Plon, Paris, 2016, ISBN 978-2-259-22779-7, p. 99-101.

non connectée. Les trois quarts des élèves ont des parents qui travaillent chez Hewlett-Packard, Apple, Yahoo et Google. Au cœur de la Silicon Valley, dans le fief des Big Data, les enfants scolarisés n'ont pas le droit de toucher un écran de smartphone, d'iPad ou d'ordinateur avant la classe de quatrième. Les têtes pensantes du numérique prennent soin de protéger leur progéniture du monde qu'ils préparent pour les enfants des autres. (...)

Chez Steve Jobs, le créateur d'Apple, lors du repas familial du soir, l'iPhone ou l'iPad étaient strictement interdits. (...)

Récemment, des pédopsychiatres, pédiatres, psychologues, enseignants et orthophonistes se sont fendus d'une tribune commune dans la presse pour demander d'«éloigner les enfants» des tablettes. En comparant les bambins connectés avec d'autres moins exposés, ils expliquent avoir relevé une série de conséquences néfastes. Lorsqu'elle devient le principal outil de stimulation, la tablette «augmente les troubles de l'attention», «retarde l'émergence du langage», «entrave la construction du principe de causalité et des premières notions de temps», «altère le développement de la motricité fine et globale», et «nuît à une socialisation adaptée», énumèrent-ils. («Les tablettes, à éloigner des enfants», Le Monde, 16 septembre 2015)

Les études scientifiques montrent que l'exposition massive aux écrans génère des incidences négatives majeures sur le

développement des fonctions cognitives, confirme Michel Desmurget, directeur de recherche en neurosciences³ à l'Inserm, notre Institut national de la santé et de la recherche médicale.

L'inquiétude des chercheurs n'a pas empêché Steve Jobs, soucieux d'étendre toujours plus le pouvoir d'Apple, de donner pour consigne à ses équipes marketing, peu avant sa mort, de faire pression sur les écoles primaires pour que les élèves aient des iPad afin d'apprendre à lire dessus, sans passer par des livres papier. Objectif : utiliser l'école comme tête de pont pour ses produits et faire des élèves de futurs acheteurs en les familiarisant le plus tôt possible à l'outil."

Quand les premiers téléphones portables sont apparus il y a trente ans en France, qui aurait pu imaginer qu'un jour, la quasi-totalité de la population considèrerait qu'il est impensable de s'en passer ? Les frontières de l'acceptable reculent sans cesse. Nombreux sont ceux aujourd'hui qui trouvent normal d'être pistés par leur carte bancaire et leur *smartphone*.

Sachez que dans la tête des patrons des GAFAs ces étapes nous préparent psychologiquement à la suivante : le puçage des humains. Et à son corollaire : le fait que cette puce serve à régler nos achats, à déverrouiller la serrure numérique de notre porte d'entrée, et contienne notre dossier médical.

³ Et auteur de *TV Lobotomie*, Max Milo, Paris, 2011. J'ai lu, Paris, 2013.

Et si vous croyez que vous ne vivrez pas assez longtemps pour voir cette étape, détrompez-vous. Tout vient très vite. Dans tous les domaines, les règles qui nous sont imposées changent à toute vitesse, nos possibilités de choix se réduisent comme une peau de chagrin. Et notre liberté s'amenuise.

Les machines deviennent incontournables. À la poste, à la banque, dans les gares et les stations de métro, nous sommes contraints de les utiliser pour affranchir les courriers et les colis, retirer de l'argent ou prendre un billet. De plus en plus de formalités administratives se font désormais obligatoirement en ligne ou sur téléphone portable, sans autre possibilité. Nous sommes mis dans un entonnoir.

De surcroît, de notre plein gré, nous nous déplaçons avec un *smarphone* géolocalisable, nous envoyons des e-mails, effectuons des recherches sur Internet, utilisons les réseaux sociaux.

Tous nos actes électroniques laissent des traces, appelées *Big Data*, qui permettent aux GAFAs et aux États de nous surveiller. D'ores et déjà, chacune des traces numériques que nous générons quotidiennement est enregistrée et stockée sur les ordinateurs de la NSA, et elle le restera après notre mort.⁴

⁴ *National Security Agency*, l'agence de renseignement des États-Unis. Voir à ce sujet le film *Les Nouveaux Loups du Web* (www.jupiter-films.com/film-nouveaux-loups-du-web-les-47.php) et le livre de Claude Delesse *NSA*, éditions Tallandier, Paris, 2014, ISBN 979-1-021-00863-2.

Les obligations numériques s'étendent déjà aux adolescents. Les collégiens doivent rendre certains devoirs préparés sur ordinateur. Ils doivent aussi se connecter quasi quotidiennement sur Internet. À partir de 2018, pour intégrer l'université, les bacheliers doivent non seulement s'inscrire sur le Net, mais aussi fournir CV et lettre de motivation numériques, donc nourrir les *Big Data*...

Avec ces *Big Data*, plus besoin d'étoile jaune ni de Gestapo. Cette organisation de la société confère à ses ordonnateurs le droit de vie et de mort sur chacun de nous : à l'avenir, il suffira de désactiver à distance la puce d'un individu pour l'empêcher de rentrer chez lui ou le priver de tout moyen de paiement, même pour se nourrir...

Ce monde sans liberté que nous voyons de plus en plus rapidement prendre corps devant nos yeux est si peu attirant ! Un monde dont nous ne voulons pas, ni pour nous-mêmes, ni pour nos enfants et petits-enfants.

Aucune société humaine ne peut durablement fonctionner dans un mode où chacun, se sachant surveillé, se bride en permanence, ce qui engendre la passivité. L'exemple de cet échec a déjà existé : le bloc soviétique, dont les méthodes inquisitrices n'étaient un mystère pour personne depuis 40 ans, s'est effondré.

Il existe une similitude étonnante entre la résignation désabusée des populations des ex-républiques soviétiques et le fatalisme des adultes d'aujourd'hui face à la dépendance

des jeunes générations aux jeux vidéos et aux gadgets électroniques, dont sont témoins la quasi-totalité des parents.

Depuis la nuit des temps, ce sont les parents qui ont accompli la majeure partie de l'immense tâche, indispensable à la survie des sociétés humaines, d'éduquer et de former les jeunes cerveaux. L'école n'a été rendue obligatoire qu'il y a 136 ans en France et depuis, plusieurs générations l'ont quittée à 14 ans, au moment où le cerveau est encore loin de l'âge adulte.

Mais aujourd'hui, la plupart des parents, y compris s'ils sont eux-mêmes de "gros bosseurs", observent à longueur de journées, semaines et mois, l'addiction aux écrans de leur progéniture. Ils se sentent submergés par l'impuissance. Certains semblent même avoir abdiqué tout pouvoir éducatif. C'est peut-être votre cas.

Pourtant, si vous avez ouvert ce livre, c'est que vous voulez agir. Cette lecture vous épaulera dans votre combat en renforçant votre détermination et en vous donnant des moyens d'action efficaces.

Vous osez vous faire confiance, suivre votre intuition sans culpabiliser, car éloigner les écrans de vos enfants, ce n'est pas les punir, mais les protéger.

Savez-vous que certains *addicts* doivent être plongés en cure de sommeil après avoir été happés par un jeu vidéo ?

De tels cas existent. Je le sais pour avoir rencontré en 2011, dans l'ascenseur d'un hôpital psychiatrique où j'étais

venue rendre visite, la mère d'un jeune homme, interné à 26 ans pour être plongé dans un sommeil artificiel, après avoir joué sans dormir pendant 15 jours d'affilée.

Même si aujourd'hui, vous réussissez encore à imposer un "STOP", ni vos enfants / adolescents, ni vous, ni moi, personne ne peut être certain qu'ils ne feront pas, à l'avenir, partie de ces cas quasi désespérés.

Mieux vaut que vous soyez prévenu-e pour intervenir avant d'être broyé-e par l'engrenage infernal.