Paroles de Profs

Octobre 2026

« J'ai donné un exercice à une classe de 5ème. Les élèves m'ont demandé : *"Est-ce qu'on peut utiliser l'IA ?"* Je leur ai répondu : *"Est-ce que vous pouvez utiliser votre cerveau ?"* »

« Les élèves d'une classe de 5ème étaient tous dissipés. J'ai sorti mon smartphone en disant : *"On va faire une vidéo Tik-Tok."* Ils se sont immédiatement arrêtés de parler entre eux et m'ont tous regardée. Je leur ai dit : *"Maintenant que j'ai votre attention, on va pouvoir commencer le cours."*

« J'enseigne à des élèves qui ont le bac. 30 % d'entre eux ne savent ni rédiger en français, ni parler français. »

« Ce sont les professeurs que les élèves ont toute l'année, dans le même lycée, qui corrigent les épreuves finales du bac. On nous demande de surnoter certains élèves. »

« En 23 années d'enseignement dans un lycée, j'ai eu 3 000 élèves. Les élèves aujourd'hui n'ont pas le niveau, mais ils ne le savent pas. On leur ment. »

« On ne peut pas dire aux parents que leurs enfants sont des abrutis. »

Paroles de Jeunes

« Ce n'est pas vrai, ce que vous a dit mon père. Je ne passe pas tout mon temps sur mon smartphone. »

« Je travaille suffisamment mes cours. »

Paroles de Parents

« J'en veux à l'Éducation nationale, qui a fait baisser le niveau des programmes. »

« Il est très facile d'intéresser les jeunes. »

« On ne va pas changer nos habitudes. » (laisser un jeune bachelier passer ses nuits sur des jeux vidéos)

…/…

Questions sur leur avenir

Bon nombre de jeunes, une fois devenus adultes, seront-ils incapables de se débrouiller dans la vie ?

Il y a 25 ans, un téléphone portable coûtait 1 euro. Aujourd'hui, le moindre smartphone est 200 fois plus cher.

Aujourd'hui, l'accès à l'IA est gratuit. Mais cette IA concoctée par des milliardaires, combien coûtera-t-elle dans 5 ou 10 ans ?

Si un jeune est déjà dépendant de l'IA, que deviendra-t-il quand l'accès à l'IA sera devenu payant (et cher) ?

Pour rester en vie dans le monde que les milliardaires nous préparent, faudra-t-il être capable de se passer de l'IA ?

Suggestions pour aujourd'hui

Chers Parents et Grands-Parents, vous voulez donner un avenir à vos enfants / adolescents ?

Éloignez les smartphones, le vôtre et le leur…

Vérifiez vous-même leur niveau en leur faisant écrire à la main des dictées, des rédactions, des exercices puisés dans les cahiers de vacances ou les annales correspondant à leur âge.

Passez du temps avec eux, sans écrans. Stimulez leur réflexion par des livres choisis. Transmettez ce que vous avez appris de vos parents, et durant vos études, et ce que la vie vous a appris.

Suscitez au sein de votre famille élargie un climat d'entraide entre frères et sœurs, cousins et cousines.

Encouragez les vocations utiles pour la survie : médecin, infirmier, kinésithérapeute, aide-soignant, pompier, secouriste, mais aussi juriste, avocat, juge, pour être en mesure de faire face aux tracasseries administratives ; et journaliste, pour savoir comment enquêter et rédiger.

Que vos enfants / adolescents forment une équipe soudée et compétente face aux aléas de la vie : c'est la meilleure préparation à leur vie future que vous puissiez leur offrir !



Saviez-vous que le cerveau humain n'est pas mature avant l'âge de 25 ans ? C'est l'un des résultats de la recherche scientifique à découvrir dans ce livre préfacé par le docteur Geneviève Barbier.

Imprimé en caractères faciles à lire ou disponible en livre audio, il synthétise pour les parents et grands-parents des informations essentielles à connaître. Il traite les thèmes qui préoccupent : les effets scientifiquement prouvés, sur le cerveau en développement, des ondes émises par les smartphones, les tablettes et autres écrans, la sécurité des enfants et des jeunes,...

Il donne des conseils pratiques pour protéger les enfants et les jeunes de 0 à 25 ans. Il expose dans un langage simple les découvertes des neurosciences sur le développement du cerveau à l'adolescence et explique comment s'installent les addictions. Il peut être lu ou écouté en famille et servir de base de discussion avec des enfants comme avec des ados.

Il a déjà aidé des jeunes à décrocher des écrans.

Préface du Dr Geneviève Barbier

Coauteur avec Armand Farrachi de *La Société cancérigène*, Éditions de La Martinière.

La grande majorité des 15-25 ans utilise un téléphone portable et les parents doivent s'incliner devant ce phénomène de société, sous peine de passer pour des ringards, des marginaux ou des tyrans.

Et pourtant, que savons-nous des effets de la téléphonie mobile sur la santé ?

Depuis juin 2005, l'Agence française de sécurité sanitaire environnementale demande aux opérateurs de téléphonie mobile de ne pas cibler les enfants dans leurs campagnes de promotion, "compte tenu des incertitudes qui demeurent", et de renoncer provisoirement à la fabrication et à la distribution de téléphones portables destinés aux jeunes enfants.

Est-ce justifié ? Est-ce suffisant ?

Nous manquons cruellement de repères fiables sur les questions environnementales. Les agences officielles ont trop souvent cédé à la tentation de rassurer la population : chacun se souvient de l'attitude des pouvoirs publics français lors de la catastrophe de Tchernobyl, qui fait encore de nous la risée des pays européens.

Ce contexte justifie le rôle irremplaçable des associations et des particuliers dans le débat sur les questions de santé.

Journaliste scientifique, Annie Lobé nous livre les conclusions d'une longue enquête. Elle aborde dans un style simple et rigoureux l'impact des téléphones portables sur la santé de nos enfants et donne des pistes concrètes avec humour et bon sens.

Face à des groupes d'intérêts puissants et organisés, ce travail témoigne de tout le courage de son auteur, qui n'a pas dû se faire que des amis, et qu'il faut saluer.

Quelques extraits… du chapitre 4

Une étude a été réalisée avec des rats “adolescents” exposés à des téléphones portables. C’est le scientifique suédois Leif Salford qui en a eu l’idée : il voulait connaître les effets, sur les neurones des jeunes rats, d’une exposition de deux heures à des débits d’absorption spécifiques (DAS) dix à cent fois inférieurs au maximum autorisé pour les téléphones portables (0,2 et 0,02 watt par kilogramme dans l’expérience, contre 2 watts par kilogramme autorisés par les textes législatifs **[6]**). Les animaux n’ont été sacrifiés que cinquante jours après l’exposition.

Résultat : les cerveaux des rats exposés avaient un nombre significativement accru de neurones endommagés, que le chercheur décrit ainsi : *"rétrécis, de couleur foncée, dépourvus de structure cellulaire interne discernable. Certains de ces neurones assombris présentaient des microvacuoles* [cavités], *indiquant un processus pathologique actif. (...) Ces neurones endommagés étaient visibles dans tout le cerveau, mais surtout dans le cortex, l’hippocampe et les noyaux gris centraux. Ils étaient isolés ou groupés, enchevêtrés avec les neurones normaux. Le pourcentage de neurones anormaux culminait autour de 2 %, sauf dans certaines zones restreintes où il dominait le tableau."* **[7]**

Le comportement des animaux a-t-il été affecté, après l’exposition, par la neurodégénérescence révélée par l’autopsie cinquante jours plus tard ? Pas le moins du monde ! Pourquoi ? À cause de la neuroplasticité. Lorsqu’un circuit neuronal est endommagé, un autre se met en place. Quand les symptômes de la maladie d’Alzheimer se manifestent, des zones entières sont déjà "hors service". Le cerveau a *déjà* épuisé toutes ses voies de recours. C’est la raison pour laquelle il est trop tard pour réagir.

Alzheimer ou le cancer du cerveau pour tout le monde, dès 35 ans

Que conclut Leif Salford ? *“Le cas du cerveau en développement mérite une attention spéciale de la part de la société, car les processus de maturation, en biologie, sont particulièrement vulnérables. (...) Il se peut que les dommages neuronaux observés n’aient aucune conséquence immédiatement démontrable, même s’ils surviennent de façon répétée. Cependant, à long terme, ils sont susceptibles d’induire une réduction de la capacité de réserve du cerveau pouvant se révéler sous la forme d’une autre maladie neurologique ultérieure ou accélérer la détérioration liée au vieillissement. Nous ne pouvons pas exclure qu’après quelques décennies d’usage quotidien, toute une génération d’utilisateurs subisse de tels effets délétères dès l’âge mûr.”*

Alzheimer à 35 ans grâce au smartphone. Qui dit mieux ?

[6] Décret nº 2002-775 du 3 mai 2002 pris en application du 12º de l’article L.32 du code des postes et télécommunications et relatif aux valeurs limites d’exposition du public aux champs électromagnétiques émis par les équipements utilisés dans les réseaux de télécommunication ou par les installations radioélectriques. NOR : INDI0220135D, paru au *Journal officiel* nº 105 du dimanche 5 mai 2002, p. 8624-8627.

[7] Salford LG, Brun AE, Eberhart JL, Malmgren L, Persson BR (2003) Nerve cell damage in mammalian brain after exposure to microwaves from GSM mobile phones. *Environmental Health Perspectives* Jun ; 111 (7) : 881-883 ; discussion A408.



Un livre pratique et utile

- destiné aux **parents attentifs** qui connaissent le potentiel addictif des écrans et veulent élargir leur palette **d'idées concrètes** pour maintenir la cohésion familiale et préserver le développement sur le long terme de leurs enfants et adolescents. La lecture est **l'antidote aux écrans**. Mais comment susciter le goût de lire ? Ce livre nourri par de nombreux témoignages allie **prévention et solutions pratiques** pour échapper aux fausses solutions préconisées par la méthode "3-6-9-12".

- Pour les **grands-parents** qui ne veulent pas baisser les bras face à un phénomène qu'ils observent et déplorent ;

- Pour les **professionnels de la santé** de l'enfant désireux de proposer à leur patientèle des **conseils efficaces** ;

- Pour les **jeunes eux-mêmes**, qui souhaitent conserver ou retrouver leur autonomie et leur **liberté face aux écrans**.

www.santepublique-editions.fr ☞

J'aide mes enfants
à décrocher des écrans
Raisons et moyens d'agir
Guide pratique pour les parents et grands-parents

Si, comme de nombreux parents et grands-parents, vous vous inquiétez de voir vos enfants et / ou adolescents assis de longues heures devant un écran, ce livre est pour vous.

Happés de plus en plus tôt par les jeux vidéos ou le visionnage de séries en continu, nos jeunes sont en danger. Face à ces nouvelles formes d'addiction, comment intervenir ? Quand ? Qui est le mieux placé pour le faire ? Pourquoi la recommandation officielle "3-6-9-12" est-elle vouée à l'échec ?

Ce livre très documenté répond à ces questions et à bien d'autres. Il propose aux parents et aux grands-parents une méthode et des conseils basés sur des faits scientifiques et inspirés par l'expérience et les témoignages de parents.

Facile à lire en une heure trente, ce livre s'adresse également aux jeunes parents qui ne se croient pas encore concernés, mais seraient bien avisés de s'informer dès maintenant pour éviter préventivement le piège des écrans.

Journaliste scientifique indépendante, Annie Lobé enquête depuis 2001 sur les champs électromagnétiques. Ses articles sur les effets nocifs des téléphones portables et des antennes-relais ont été publiés dans *Sciences et Avenir, Notre Temps, Questions de femmes, Le Généraliste, Village Magazine, Nexus, Monsieur* et *Tribune Santé*.

ISBN 978-2-9166-5303-7

12 € TTC

www.santepublique-editions.fr

La méthode est efficacement complétée par des vidéos en libre accès :

- **"Le Film qu'Orange ne veut pas que vous regardiez" (2 minutes)**
- **Alerte "Jouets à piles"**
- **Visualisation des ondes émises par les tablettes, ordinateurs, *smartphones***
- **Comment les champs électro-magnétiques favorisent le cancer**
- **Les avis et alertes des professionnels**
- **Message pour les 12-22 ans…**

15/03/2026

À voir sur : **www.santepublique-editions.fr**

Bon de commande À retourner à : **SantéPublique éditions** • 2, boulevard Vauban • 66210 MONT-LOUIS

Titres		P. U. TTC €	Quantité	Total €
J'aide mes enfants à décrocher des écrans	Livre broché	12	.....	.....
Les jeunes et le portable	Livre broché	10	.....	.....
Les jeunes et le portable	Livre audio sur double CD	18	.....	.....
Téléphone portable… se protéger	E-Book	*Lecture gratuite en ligne offerte pour toute commande*		
La fée électricité	Livre	20	.....	.....
Le danger des antennes-relais	CD Rom	21	.....	.....
Le Conseil de la Naturo	Dossier relié au format A4	16	.....	.....
Ampoules basse consommation	Dossier A4	13	.....	.....
Mécanisme d'action des ondes	Dossier A4	19	.....	.....
Dossier « Téléphonie mobile »	Dossier A4	17	.....	.....
Santé publique : les leçons de l'Histoire	Dossier A4	14	.....	.....
Nucléaire : Fukushima, et après ?	Dossier A4	35	.....	.....
Le coût d'État des gadgets sans fil	Dossier A4	15	.....	.....
La mélatonine et le sommeil	CD audio	9,50	.....	.....
La surveillance par les portables	CD audio	9,50	.....	.....

J'ajoute les frais de port :*..... *TOTAL incluant les frais de port :*.....€

Livre "Les jeunes" et "J'aide mes enfants…"
♡ : **3,50 €** ***quelle que soit la quantité commandée***
Envoi en Lettre Verte ou Colissimo

Livre "Fée" et Dossiers A4
♡ ***5 € quelle que soit la quantité commandée***
Envoi en Lettre Verte ou Colissimo

CD audio et livre audio
♡ ***Forfait de 2 € pour le port.***
♡ *Port gratuit si commande conjointe de livre ou de dossier.*

CD Rom : Envoi en lettre recommandée : **5** € (joindre le bon de commande spécifique dûment compléte, téléchargeable sur le site)

**** Port gratuit pour toute commande à partir de 6 articles***

NOM..... **Prénom** .....
Raison sociale..... **Email** .....
Adresse .....
Code postal..... **VILLE**.....

❑ Je règle ma commande par chèque ci-joint d'un montant de …… euros à l'ordre de **SantéPublique éditions**. **Commande en ligne : voir le site**

❑ Je souhaite recevoir une facture ❑ Je souhaite être informé(e) de vos prochaines parutions

Date : Signature :

**** Conditions générales de vente sur le site Internet*** *www.santepublique-editions.fr*

SARL • R C S PERPIGNAN 490 228 384 • SIRET 490 228 384 00023 • TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR 70 490 228 384.

www.santepublique-editions.fr

Vidéos en libre accès : santepublique-editions.fr



Le Film qu'Orange ne veut pas que vous regardiez



Message pour les 12-22 ans



Alerte sur les jouets à piles



Comment les champs électromagnétiques favorisent le cancer et comment s'en protéger



Visualisez les ondes émises par les tablettes



Salves de micro-ondes du smartphone quand on fait défiler l'écran

Michel Desmurget, docteur en neurosciences et directeur de recherche à l'Inserm



La Fabrique du crétin digital
Les dangers des écrans pour nos enfants

La consommation du numérique sous toutes ses formes – smartphones, tablettes, télévision, etc. – par les nouvelles générations est astronomique. Dès 2 ans, les enfants des pays occidentaux cumulent chaque jour presque 3 heures d'écran. Entre 8 et 12 ans, ils passent à près de 4 h 45. Entre 13 et 18 ans, ils frôlent les 6 h 45. En cumuls annuels, ces usages représentent autour de 1 000 heures pour un élève de maternelle (soit davantage que le volume horaire d'une année scolaire), 1 700 heures pour un écolier de cours moyen (2 années scolaires) et 2 400 heures pour un lycéen du secondaire (2,5 années scolaires). Contrairement à certaines idées reçues, cette profusion d'écrans est loin d'améliorer les aptitudes de nos enfants. Bien au contraire, elle a de lourdes conséquences : sur la santé (obésité, développement cardio-vasculaire, espérance de vie réduite…), sur le comportement (agressivité, dépression, conduites à risques…) et sur les capacités intellectuelles (langage, concentration, mémorisation…). Autant d'atteintes qui affectent fortement la réussite scolaire des jeunes. « Ce que nous faisons subir à nos enfants est inexcusable. Jamais sans doute, dans l'histoire de l'humanité, une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à aussi grande échelle », estime Michel Desmurget. Ce livre, première synthèse des études scientifiques internationales sur les effets réels des écrans, est celui d'un homme en colère. La conclusion est sans appel : attention écrans, poisons lents !



Faites les lire !

La lecture pour le plaisir est un antidote majeur à l'émergence du « crétin digital ». Des centaines d'études montrent le bénéfice massif de cette pratique sur le langage, la culture générale, la créativité, l'attention, les capacités de rédaction, les facultés d'expression orale, la compréhension d'autrui et de soi-même, ou encore l'empathie, avec, *in fine*, un impact considérable sur la réussite scolaire et professionnelle. Aucun autre loisir n'offre un éventail de bienfaits aussi large. À travers la lecture, l'enfant nourrit les trois piliers fondamentaux de son humanité : aptitudes intellectuelles, compétences émotionnelles et habiletés sociales. La lecture est tout bonnement irremplaçable. Michel Desmurget montre que nos enfants lisent de moins en moins, rejette l'idée qu'un écolier sait lire quand il sait déchiffrer et rappelle que lire c'est comprendre. Enfin, tout en reconnaissant l'importance de l'école, il souligne le rôle essentiel du milieu familial pour susciter puis entretenir le goût de la lecture chez l'enfant. Ce premier ouvrage de synthèse grand public livre des informations capitales, pour les parents notamment, sans jamais les culpabiliser. Passionnant et puissamment salutaire !

Sabine Duflo, psychologue clinicienne



Il ne décroche pas des écrans !
Comment protéger nos enfants et adolescents
Le contact quasi ininterrompu des enfants et des adolescents avec les écrans crée des troubles de la communication et de l'attention, des difficultés d'apprentissage, de compréhension, génère des angoisses, altère en profondeur les rapports familiaux et sociaux… En s'appuyant sur l'étude de nombreux cas de tous âges et de tous milieux sociaux, Sabine Duflo explique les processus qui mènent à ces différents symptômes, traités comme des maladies alors qu'ils sont la plupart du temps des réponses à un environnement où le numérique a remplacé l'humain. Elle propose une méthode adaptée à chaque âge, faite de préconisations simples pour lutter contre la toxicité des écrans.