



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Trop de temps d'écran : effets sur la santé mentale et façons d'y remédier

Les écrans font partie intégrante de la vie moderne, qu'il s'agisse de téléphones intelligents, de tablettes, d'ordinateurs ou de téléviseurs. Au travail, à l'école ou à la maison, les écrans sont toujours à la portée de la main. Ils servent à accéder à nos appareils ménagers et nous donnent un sentiment de sécurité lorsque nous surveillons le monde extérieur. Ils nous permettent de rester en contact avec les autres et de mener nos activités au-delà des fuseaux horaires et des frontières géographiques.

Soyons honnêtes : notre monde d'aujourd'hui est hyperconnecté, ce qui augmente considérablement le temps que nous passons devant les écrans. Les scientifiques qui étudient la neuroplasticité du cerveau comprennent comment les écrans stimulent le circuit de la récompense. Des comportementalistes et des spécialistes du marketing façonnent méticuleusement ce qui apparaît sur les écrans pour influencer nos comportements, nos croyances et nos décisions. Toutefois, l'augmentation du temps d'écran et notre dépendance à cet égard ont suscité de vives inquiétudes quant à ses effets à long terme sur notre santé mentale. En effet, chez les enfants, les adolescent·e·s et les adultes, l'exposition prolongée au contenu des écrans peut entraîner des problèmes tels que l'anxiété, la dépression et des troubles du sommeil, ce qui met en évidence l'urgence de s'attaquer à cet enjeu.

Dans cet article, nous examinerons les réalités de nos vies dominées par les écrans, les problèmes liés à leur utilisation excessive ainsi que les conséquences de ce phénomène sur notre santé physique et

émotionnelle. Nous explorerons les moyens d'y remédier, par exemple en réduisant consciemment le temps d'écran en faisant des pauses ou par la désintoxication numérique. Nous verrons aussi quelques conseils permettant d'être plus à l'affût du phénomène afin de changer nos comportements et d'éviter les effets néfastes sur notre bien-être physique et mental. En réduisant votre temps d'écran, vous pouvez améliorer votre santé et vous adonner à des activités plus saines.

Le monde numérique où nous vivons

Les gens passent plus de temps que jamais devant les écrans. Le télétravail et l'enseignement en ligne ont contribué à amplifier cette tendance. Or, nous sommes aussi de plus en plus dépendants des écrans pour le divertissement et les interactions sociales. De plus, les médias sociaux, les jeux vidéo et les plateformes de lecture en continu comme Netflix encouragent l'utilisation prolongée de l'écran.

Jeux vidéo

La popularité croissante des sports électroniques – compétitions organisées de jeux vidéo où les concurrents s'affrontent pour la suprématie dans des stades physiques et virtuels, sous les regards des spectateurs – a amené certaines personnes à s'inquiéter de l'émergence de cette nouvelle forme de dépendance¹. En effet, les joueurs de jeux vidéo misent davantage sur le développement de la « motricité fine » que sur « l'amélioration des aptitudes physiques », ce qui les oblige à

« passer beaucoup de temps assis devant un écran »². L'American Psychiatric Association reconnaît la « dépendance aux jeux vidéo en ligne » chez les personnes qui ressentent un besoin impérieux de jouer et qui sont préoccupées par les jeux vidéo au point de négliger leur vie en dehors du jeu et d'en ignorer les conséquences négatives³.

Services de lecture en continu

En parallèle, le visionnage en rafale s'est généralisé; les téléspectateur-trice-s regardent plusieurs épisodes d'une série les uns à la suite des autres en une seule séance. Cette pratique est favorisée par les plateformes de lecture en continu qui diffusent des saisons entières d'un programme à la fois, créant ainsi un modèle qui encourage la dépendance. Vu qu'il est facile « d'utiliser ces plateformes sur sa télévision ou sur un autre appareil électronique, comme un ordinateur portable, une tablette ou un téléphone cellulaire »⁴, les gens perdent la notion du temps et négligent même leurs responsabilités personnelles, leurs activités quotidiennes et leurs engagements (y compris le travail et l'école) pour rester rivés à un écran. Beaucoup de personnes « remplacent [ainsi] le temps passé à faire de l'exercice, à rencontrer des gens ou à dormir », ce qui augmente leur risque de souffrir de maladies cardiaques, d'isolement social et de troubles du sommeil⁵.

Les recherches ont révélé que :

- 60 % des adultes américains qui utilisent des services de lecture en continu à la demande pratiquent le visionnage en rafale;
- 73 % des 18 à 29 ans pratiquent le visionnage en rafale au moins une fois par semaine;
- les personnes qui passent le plus de temps devant un écran passent en moyenne 17,5 heures par jour, tous les appareils confondus;
- chez plus de 3 000 adultes de plus de 50 ans regardant la télévision plus de 3,5 heures par jour qui ont participé à une étude, la mémoire verbale fonctionne moins bien au bout de six ans⁶.

Intelligence artificielle

L'intelligence artificielle (IA), qui prend de plus en plus de place dans notre vie quotidienne et qui est accessible par divers appareils numériques, contribuera sans aucun doute à l'augmentation du temps d'écran. Les réactions à ce chapitre sont mitigées : certains craignent de perdre leur emploi à cause de la technologie de l'IA, tandis que d'autres accueillent favorablement les façons dont elle pourrait améliorer la vie des gens. Cela dit, l'IA est un autre outil conçu pour offrir la commodité, ce qui la rend irrésistible dans un contexte où l'on dépend du numérique.

Temps d'écran dans le monde

Au bout du compte, nous devons prendre conscience du fait que les entreprises technologiques utilisent les neurosciences intégrées aux activités en ligne pour manipuler notre utilisation des écrans en stimulant la « réponse d'orientation » du cerveau, de sorte que nous « tournons involontairement notre attention » vers ce qui est sur notre écran de manière compulsive⁷. De nombreux pays sont d'accord sur ce point, car les recherches révèlent le temps que leurs citoyens passent quotidiennement devant des écrans.

- À l'échelle mondiale, les gens passent en moyenne 6,5 heures devant les écrans.
- Les trois pays où le temps moyen d'utilisation des écrans pendant les heures d'éveil est le plus élevé sont les suivants :
 - Afrique du Sud, avec 58,21 %
 - Brésil, avec 56,61 %
 - Philippines, avec 54,44 %
- Les Nord-Américains s'en sortent un peu mieux :
 - Mexique, avec 48,60 %
 - États-Unis, avec 42,58 %
 - Canada, avec 40,24 %
- Lorsqu'on regarde les données selon le type d'écran, les trois pays où l'on se connecte principalement sur son téléphone sont les Philippines, le Brésil et l'Afrique du Sud. Pour ce qui est de l'utilisation d'ordinateurs, l'Afrique du Sud, la Russie et la Colombie sont en tête de liste⁸.

Appels à la limitation du temps d'écran

Le temps que nous passons devant les écrans est alarmant. La désintoxication numérique peut être une solution pour atténuer les effets néfastes de l'utilisation excessive des écrans. Elle vise à réduire ou à éliminer consciemment le temps d'écran, que ce soit sur une courte période ou une longue période.

Ainsi, certains pays sont amenés à élaborer des politiques et des recommandations plus strictes concernant le temps d'écran, en particulier pour les jeunes enfants et les adolescent-e-s.

- En France, une commission d'expert-e-s a proposé des mesures visant à « encourager une bonne utilisation des écrans par les enfants et à réduire leur impact néfaste sur la santé des enfants ». Par exemple, la commission recommande que les enfants de moins de trois ans ne passent pas de temps devant des écrans, que les enfants n'aient pas de téléphone avant l'âge de 11 ans et qu'ils ne participent pas aux médias sociaux avant l'âge de 15 ans⁹.
- D'après les recommandations de la Suède, « les enfants de moins de deux ans ne devraient pas être exposés aux écrans numériques... y compris la télévision ». Le temps d'écran maximum est fixé à une heure par jour pour les enfants âgés de 2 à 5 ans, et une heure supplémentaire seulement est accordée pour les enfants de 6 à 12 ans. Le temps d'écran pour les adolescent-e-s ne devrait pas dépasser trois heures par jour¹⁰.
- Au Canada, certaines écoles font des essais d'interdiction des téléphones cellulaires afin de réduire les distractions et d'améliorer la concentration des élèves. Cependant, les avis sont mitigés : les parents et le personnel enseignant se demandent comment appliquer l'interdiction si les politiques ne sont pas complètes¹¹. À partir de l'année scolaire 2024-2025, le gouvernement de l'Ontario a établi des règles pour les élèves de la maternelle à la 6^e année, qui doivent « mettre leur cellulaire en mode

silencieux et les ranger pendant toute la journée d'école, sauf autorisation explicite de leur enseignant. Les élèves de la 7^e à la 12^e année ne seront pas autorisés à utiliser leur cellulaire pendant les heures de classe, sauf si leur enseignant [l'autorise]. » Dans le cadre de cette politique, le gouvernement offrira de la formation et du soutien aux enseignant-e-s ainsi que de l'information aux élèves et aux parents¹².

Trop de temps d'écran : effets néfastes sur la santé mentale

Selon une étude, « les technologies numériques sont particulièrement efficaces pour modifier notre cerveau sans que nous en soyons conscients »¹³. En effet, « une personne moyenne utilise aujourd'hui des écrans jusqu'à 10 heures par jour, selon certaines estimations. Il s'agit sans doute de notre principale activité au courant de la journée. Si pour certaines personnes, qui se trouvent dans la tranche inférieure de la moyenne, le terme "dépendance" n'est peut-être qu'une métaphore signifiant "trop dépendant de" ou "compulsion", pour beaucoup, c'est une réalité »¹⁴. Le fait est que le temps excessif passé devant un écran a été associé à un grand nombre de problèmes de santé mentale.

Voici comment le fait de passer trop de temps devant un écran peut nuire au bien-être :

Anxiété et stress

Les plateformes de médias sociaux créent souvent un espace où les gens comparent leur vie à celle des autres, ce qui entraîne des sentiments d'insuffisance et de stress. Le besoin constant de validation (par les « J'aime », le nombre d'abonné-e-s et les commentaires) peut augmenter l'anxiété. Ces plateformes amplifient la pression pour maintenir une image parfaite en ligne¹⁵.

Dépression

L'augmentation du temps d'écran a aussi été associée à des taux plus élevés d'anxiété et de dépression, en particulier chez les adolescent-e-s. L'isolement causé par du temps d'écran excessif peut accroître la solitude et la tristesse¹⁶.

Problèmes de sommeil

Les écrans émettent de la lumière bleue, qui interfère avec la production de mélatonine, l'hormone qui aide à réguler le sommeil. C'est pourquoi l'utilisation d'écrans avant le coucher perturbe les cycles naturels du sommeil, ce qui entraîne de l'insomnie et un sommeil de mauvaise qualité¹⁷.

Déclin de la santé physique

Un autre effet secondaire du temps d'écran prolongé est un mode de vie sédentaire. Le manque de mouvement et la réduction générale de l'activité physique contribuent à la prise de poids et à une mauvaise posture. Le temps est même consacré à des activités sur écran plutôt qu'à l'exercice. Le lien entre l'activité physique et ses bienfaits comme traitement de santé mentale est aussi un élément important.

Santé visuelle

L'utilisation excessive des écrans entraîne une fatigue oculaire et une altération de la santé visuelle. Nombreux sont ceux et celles qui déclarent souffrir de sécheresse oculaire. Celle-ci est causée par une fréquence réduite des clignements des yeux étant donné qu'on est plus concentré sur l'écran, qu'on lit de petits caractères et qu'on plisse davantage les yeux pour réduire l'éblouissement et ajuster le contraste. Le risque de « clignement incomplet (la paupière supérieure ne couvre pas toute la surface de l'œil) » augmente aussi avec l'utilisation des écrans. En effet, une étude a montré que « plus les enfants âgés de 6 à 13 ans passent du temps devant un écran numérique, plus leur risque de myopie augmente »¹⁸.

Dépendance au numérique

Tout comme la toxicomanie, la dépendance au numérique est bien réelle. L'utilisation excessive des écrans réorganise le système de récompense du cerveau. Ainsi, il devient difficile de se désengager des médias sociaux, des jeux vidéo ou d'autres activités en ligne. Peuvent s'ensuivre des envies de stimulation constante et une altération « du contrôle cognitif, de la perception de la valeur de la récompense et de la coordination motrice »¹⁹. Cette dépendance peut conduire à des comportements dangereux, tels que l'envoi de messages textes au volant ou la recherche constante de la prochaine dose de dopamine en ligne par le biais des jeux d'argent, de la pornographie, du magasinage et de la consultation des médias sociaux pour évaluer l'influence ou connaître le nombre d'abonné-e-s.

Les bienfaits d'une désintoxication numérique

Beaucoup d'expert-e-s recommandent une désintoxication numérique pour lutter contre les effets néfastes d'un temps d'écran trop long. Faire des pauses a de nombreux bienfaits, notamment :

- Un meilleur sommeil – Se déconnecter des appareils avant le coucher permet au cerveau de bien se reposer, ce qui permet d'avoir un sommeil plus réparateur.
- Une réduction du stress – Le fait de passer moins de temps devant les écrans fait baisser le taux de cortisol (l'hormone du stress), ce qui améliore la clarté mentale et la régulation émotionnelle.
- Une productivité accrue – En l'absence de distractions numériques, les gens constatent souvent qu'ils peuvent mieux se concentrer sur leurs tâches et se sentent plus créatifs et plus productifs.
- Une amélioration des relations – La réduction du temps d'écran laisse place aux interactions en personne plus authentiques, qui renforcent les liens émotionnels. Prendre une pause des médias sociaux peut réduire la comparaison sociale et aider à développer de meilleures relations en personne et une plus grande confiance en soi dans des contextes sociaux réels.

Comment trouver un équilibre entre temps d'écran et santé mentale?

Pour maintenir l'équilibre aujourd'hui, il faut agir de manière intentionnelle. Voici quelques stratégies pour gérer le temps d'écran tout en protégeant la santé mentale :

- Fixer des limites – Prévoir des moments précis sans écran au cours de la journée peut s'avérer utile pour réduire le recours aux appareils. Bon nombre d'entre eux comportent désormais des fonctions intégrées, comme les rapports hebdomadaires d'Apple sur le temps d'écran, qui aident les utilisateurs à prendre conscience de leurs habitudes et du temps qu'ils passent en ligne.
- Faire des pauses – Aller dehors pendant la journée a de nombreux bienfaits sur la santé, qu'il s'agisse d'activité physique, de soleil ou d'autres stimuli visuels naturels. La pratique des techniques de pleine conscience peut aussi ponctuer les périodes d'utilisation prolongée des écrans, ce qui permet de remettre les compteurs à zéro.
- S'offrir des soirées sans écran – Éviter les écrans le soir favorise un meilleur sommeil et permet à votre cerveau de faire une pause avant le coucher. Il convient d'opter plutôt pour des activités telles que la lecture, les jeux de société ou l'écoute de musique. Pratiquer un passe-temps est un autre moyen de remplacer le temps d'écran.
- Interagir avec la famille et les ami·e·s – Donner la priorité aux relations en personne peut améliorer la confiance en soi sur le plan social, réduire le sentiment de solitude et améliorer le bien-être général. Par exemple, raconter des histoires, feuilleter de vieux albums de photos ou simplement avoir une conversation peut approfondir les relations sans l'interférence des écrans.

La priorité à la santé mentale à l'ère numérique

Nous sous-estimons souvent le temps d'écran parce que nous avons tendance à le considérer en termes de quantité plutôt qu'en termes de valeur ou de qualité de l'activité. Il peut être bon de se rappeler à quel point nous fonctionnions bien avant l'avènement de ce phénomène.

Aujourd'hui, donner la priorité à la santé mentale signifie gérer efficacement le temps d'écran. Il n'est pas nécessaire de réduire radicalement le temps d'écran; faire intentionnellement de petits changements, comme prévoir des pauses, effectuer une désintoxication numérique ou avoir des interactions plus fréquentes en personne, peut grandement améliorer le bien-être général. Comme le suggèrent des pays tels que la France et la Suède, il est particulièrement important de prendre des mesures visant à réduire le temps d'écran chez les enfants et les adolescent·e·s afin de protéger leur cerveau en développement.

Bien qu'il soit impossible de se passer des écrans, le fait d'être attentive à la manière dont on les utilise peut aider à maintenir une meilleure santé mentale et physique. Si vous souhaitez explorer d'autres options, n'hésitez pas à faire appel aux services de Homewood Santé.

Références :

1. Milne, A. (24 mai 2023). The Line Between Esports and Gaming Addiction. [Blog] slowchathealth.com. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://slowchathealth.com/2023/05/24/esports-and-addiction/> (seulement en anglais).
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Barhum, L. (révision médicale par Richard N. Fogoros, M.D.) (1er septembre 2023). Binge-Watching and Your Health: The research on health effects and how you can break the cycle. verywellhealth.com. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.verywellhealth.com/binge-watching-and-health-5092726> (seulement en anglais).
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Doidge, N. (24 avril 2018). Screen Time, The Brain, Privacy and Mental Health. Centre for International Governance Innovation. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.cigionline.org/articles/screen-time-brain-privacy-and-mental-health/> (seulement en anglais).
8. Dreilbelbis, E. (28 avril 2023). Which Countries Spend the Most Waking Hours in Front of Screens? PCMag.com. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.pcmag.com/news/which-countries-spend-the-most-waking-hours-in-front-of-screens> (seulement en anglais).
9. Gattuso, C. (3 mai 2024). Écrans et enfants : des experts donnent des repères. Medscape Medical News. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site https://francais.medscape.com/voirarticle/3611382?_gl=1*_cchjmt*_gcl_au*MTQ2Njg2ODQxMy4xNzI3OTY1Nzcl&form=fpf.
10. Associated Press. (7 septembre 2024). Sweden says children under age 2 shouldn't have any screen time. Fast Company. Article consulté le 7 septembre 2024 sur le site <https://www.fastcompany.com/91185891/children-under-2-screen-time-sweden> (seulement en anglais).
11. Benchetrit, J. (13 juin 2023). Canadian schools are experimenting with cellphone bans, but some parents say the devices are lifelines. CBC News. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.cbc.ca/news/canada/canadian-schools-cell-phone-bans-1.6869993> (seulement en anglais).
12. Gouvernement de l'Ontario. (28 avril 2024). L'Ontario restreint l'utilisation des cellulaires et interdit le vapotage dans les écoles. Communiqué de l'Ontario. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://news.ontario.ca/fr/release/1004501/ontario-restreint-lutilisation-des-cellulaires-et-interdit-le-vapotage-dans-les-ecoles>.
13. Doidge, N. (24 avril 2018). Screen Time, The Brain, Privacy and Mental Health. Centre for International Governance Innovation. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.cigionline.org/articles/screen-time-brain-privacy-and-mental-health/> (seulement en anglais).
14. Ibid.
15. Nevid, J.S. Ph. D. (14 mai 2024) Avoiding the Social Comparison Trap. Psychology Today. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-minute-therapist/202405/avoiding-the-social-comparison-trap#:~:text=We%20put%20ourselves%20down%20when,a%20break%20from%20social%20media> (seulement en anglais).
16. Twenge, J., et Campbell, W.K. (18 octobre 2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. National Library of Medicine. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6214874/> (seulement en anglais).
17. National Sleep Foundation. (13 mars 2022). Screen Use Disrupts Precious Sleep Time. National Sleep Foundation. Article consulté le 3 septembre 2023 sur le site <https://www.thensf.org/screen-use-disrupts-precious-sleep-time/> (seulement en anglais).
18. Moussa, M. Dr. M. Sc. et al. (s.d.). The Impacts of Screen Time on Visual and Mental Well-being. Vision Therapy Canada. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.visiontherapycanada.com/vision-therapy/position-statements/the-impacts-of-screen-time-on-visual-and-mental-well-being/> (seulement en anglais).
19. Bonior, A. Ph. D. (25 juin 2024). Does Excessive Screen Time Change Adolescents' Brains? Psychology Today. Article consulté le 3 septembre 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/friendship-20/202406/does-screen-addiction-change-adolescents-brains-0> (seulement en anglais).





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2024 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.