Le smartphone tue !

écrit par Jacques Martinez | 23 février 2024

Smartphones : « 1 heure, ça va, 3 heures, bonjour les dégâts !» Addiction, obésité, diabète…

Plutôt qu'une pièce de « 1 euro JO Paris » pour pousser les gamins à s'intéresser aux activités sportives, notre président serait mieux inspiré en prenant exemple sur l'un de ses « ancêtres » préférés dans la lignée élyséenne, François Mitterrand sous le mandat duquel fut lancé cet aphorisme -devenu depuis dicton- pour la campagne contre l'alcoolisme il y a près de 40 ans, :
« *Un verre, ça va, trois verres, bonjour les dégâts !* » **(1)**

Et pourquoi pas lancer, surtout avant 2027, une campagne du genre :
« *Une heure, ça va, trois heures, bonjour les gagas !* »
Car Macron devrait avoir à coeur, comme le fit Mitterrand, de laisser au moins une bonne décision durant son si catastrophique « décaennat ».

En 10 ans, y aura-t-il un seul domaine dans lequel il sera parvenu à garder au moins en l'état où il l'a trouvé en 2017 ?
Ne serait-ce pas une bonne chose pour lui de prendre une décision à l'adresse des plus jeunes, en pensant à la France de demain, celle dans 40 ans ! Il doit savoir que, pour cette génération, le danger immédiat, ce sont les écrans !
Le fléau de la boisson remonte à l'Antiquité ! Voire chez l'homo sapiens…
La brusque libéralisation de l'usage de la drogue, ce fut mai 68 !
La brusque utilisation addictogène des écrans touche surtout les jeunes nés avec le XXIe siècle !
C'est donc à nos dirigeants actuels d'écouter ce qu'en disent les membres du corps médical et en particulier le Dr Yannick Guillodo, médecin au pôle locomoteur du CHU de Brest. Il a été le médecin des Lions indomptables du Cameroun lors de la Coupe du monde de football en 2010. Et il a été nommé « medical manager » pour les… JO Paris !

Et c'est le très sérieux site d'informations médicales Medscape, site qui ne s'adresse qu'aux membres du corps médical, qu'il a choisi pour parler de son étude « *Le smartphone tue* » qui vient d'être publiée aux Editions Beaudelaire.
Et c'est ce mercredi, le 21 février 2024, que Medscape a rendu public l'entretien accordé par le Dr Guillodo à Christophe Gattuso, journaliste expert en santé.

À propos du smartphone, le Dr Guillodo y « appelle à une prise de conscience collective et à un usage raisonné !
« *Le smartphone, c'est trois heures par jour et pas tous les jours* », clame-t-il, dans l'entretien qu'il a accordé à l'édition française de Medscape. »
Pour lui, « *le smartphone est le nouveau facteur de risque pour la santé du 21e siècle.* »

Il avoue lancer un appel visant *« à percuter et à montrer les impacts du smartphone sur la santé psychique mais aussi et surtout sur la santé physique. Le smartphone est le nouveau facteur de risque pour la santé du 21e siècle.“*

Il attaque les trois piliers de la prévention : bien manger, bien bouger et bien dormir. Une heure de smartphone équivaut à une heure de sédentarité en plus. L'obésité augmente ainsi que le risque de maladies cardiovasculaires. On sait aussi qu'une heure de sommeil en moins, c'est 20 % de risque supplémentaire de faire du diabète. (…) Je suis très inquiet de voir la société se sédentariser, plus encore depuis la crise Covid. »
Et il se désole : « …des Français n'ont pas d'activité physique et leurs capacités se sont réduites. Le confinement a accentué cette sédentarisation. Avec le télétravail, les gens ont eu la satisfaction d'avoir plus de temps pour eux. Mais plus de temps pour faire quoi ? Le plus souvent, plus de temps pour ne rien faire ! »
L'ennemi, pour lui, c'est la chaise ! La chaise qui entraîne « un tsunami sociétal » mais aussi « sanitaire » !
«… *car, fait remarquer très justement le médecin, quand on fume ou quand on boit, on sait quelles peuvent être les conséquences. La chaise, elle, est un mal silencieux. Et la sédentarité arrive masquée. Elle devient une habitude.* »
Et il a cette comparaison, à la fois amusante et dramatique, entre les générations :
« *Le grand-père regarde la télévision, le père regarde sa tablette, l'enfant regarde son smartphone. Même le tout petit se met à scroller…* » **(2)**
« Scroller », encore un mot anglais « to scroll » signifiant « défiler ». Pourquoi ne pas avoir utilisé ce mot français ? Ah, oui, parce que cela n'aurait pas été… « in » ! Alors que l'origine de « scroll » est… normande remontant au… XIIIe siècle !(**3**)
Outre que la sédentarisation entraîne une augmentation dramatique des jeunes souffrant d'obésité et de diabète, les

professeurs de sports ont constaté que « des gamins de 6e étaient incapables de boucler un tour de stade de 333 mètres sans s'arrêter ! Ces choses-là, ils ne les voyaient pas il y a 20 ans ! »
Son inquiétude : « On observe que l'espérance de vie a baissé aux Etats-Unis et on se demande pourquoi. Nous connaissons bien aujourd'hui ce que l'on appelle le « mal du dehors » : les dangers de la pollution, des micro-plastiques et des nanoparticules. Mais on entend beaucoup moins parler d'un mal qui doit être aussi combattu : le « mal du dedans » ! Les effets de la sédentarité, de la mauvaise alimentation ou d'un usage excessif des écrans. »

Les ennemis de cette catastrophe sanitaire mondiale, ce sont les entreprises entretenant les réseaux sociaux, les GAFAM qui oeuvrent à l'addiction aux écrans de toute la planète :
« *Eux ont tout intérêt à ce qu'on parle de la pollution et pas du rôle néfaste des écrans. Je vais vous relater une anecdote qui est à l'origine de ce livre. Elle s'est déroulée entre les deux premiers confinements. Je faisais une présentation devant un club de directeurs des ressources humaines sur les effets néfastes sur la santé du télétravail. Un membre de l'assistance m'a confié avoir été secoué par mon intervention. Il travaillait pour l'un de ces géants du web, qui était – disait-il – très attentif à cette question. C'était une façon de me signifier qu'ils avaient une telle puissance que nous allions avoir du mal à faire passer ce message de prévention." Car "le brain hacking, nouvelle discipline mixant neurosciences et algorithmes, a pour objectif de créer une addiction aux écrans.* »
D'autant que l'addiction aux réseaux sociaux concerne la santé mentale des enfants :
« *On observe une importante perte du temps de sommeil ces dernières années. Nous dormons 1h30 de moins par nuit qu'il y a 50 ans ! On peut regretter que le programme national nutrition santé (PNSS) ne concerne que l'alimentation et*

l'activité physique mais pas le sommeil. L'emprise des écrans nous amène à réduire encore davantage notre temps de sommeil de façon dramatique. Tout est fait pour que l'on reste de plus en plus longtemps devant son écran ou rivé à son smartphone. On le voit aussi avec les séries qui nous poussent à vouloir regarder l'épisode suivant. Sur les réseaux sociaux, des vidéos nous sont proposées en fonction de nos centres d'intérêt et sont parfois poussées par des notifications. C'est le brain hacking, nouvelle discipline mixant neurosciences et algorithmes, qui a pour objectif de créer une addiction aux écrans. »
Et trop souvent, les parents sont absents. Or, estime le médecin : « *Les parents doivent montrer l'exemple en laissant de côté leur smartphone pendant le repas, par exemp*le. »

Le Dr Yannick Guillodo ne veut surtout pas ni d'une loi, ni d'un Grennelle du… smartphone ! Mais que chacun d'entre nous prenne conscience du danger surtout pour les plus jeunes :
« *Il est possible que chacun, la famille, l'entreprise, l'école, ou même l'Etat, agisse, par petites touches. Il faut arrêter de s'extasier devant un enfant qui sait scroller très jeune ! Ou acheter le silence d'un gamin en le plaçant devant un écran. L'écran est la nouvelle tétine au miel !* »
Et il se désole : « *Je constate que les smartphones et internet en général ont accru une certaine flemme intellectuelle. (…) Avant, on apprenait les numéros de téléphone de nos amis par cœur. C'est fini. Les écrans sont de plus en plus actifs et nous devenons de plus en plus passifs, paresseux. Des applications apparaissent tous les jours pour réduire nos efforts. Si quelqu'un développait une pilule qui répare les dégâts de la sédentarité, il ferait fortune !* »
Et il a un regret : « *Les Français ne se rendent pas compte*

des dégâts pour leur santé de cette sédentarité à laquelle participent les écrans, la malbouffe et la réduction du sommeil. En consultation, un médecin devrait automatiquement demander le temps de consommation des écrans comme il demande combien une personne boit ou fume. A partir du moment où la personne répond 6 heures, elle est sédentaire et potentiellement à risques. »

Selon lui, « le ministère de la Prévention a volé en éclat. La prévention, ça ennuie tout le monde car ce sont des actions de long terme. Pourtant, ça marche ! »
La solution ? « I*l y a quelques années, les pouvoirs publics encourageaient à manger 5 fruits et légumes par jour pour limiter la malbouffe.* » Pour l'écran, le slogan pourrait être :
« *Le smartphone, c'est 3 heures maximum par jour et pas tous les jours*!"
Car "c'est la limite au-delà de laquelle il y a une dépendance. Aujourd'hui, il est possible de savoir combien de temps on passe sur son smartphone. »
Pour lui, « les gens qui parviennent à n'utiliser leur smartphone que pour téléphoner sont gagnants car ils sont plus actifs ! Cette heure gagnée, elle peut servir à faire du sport, aller au musée, ou même parler avec son voisin ! »
Personnellement, je pourrais parler à ma voisine… Comme je l'ai dit à ma pharmacienne qui s'étonnait que je la prie de me prêter un stylo pour noter le rendez-vous qu'elle me donnait pour me remettre un médicament : « *Vous ne le notez pas sur votre téléphone ?* » Ce à quoi je lui répondis tout naturellement : « *Euh, non, madame, le téléphone ne me sert qu'à téléphoner* ! » D'où mon plaisir après avoir pris connaissance des craintes du Dr Guillodo. Souvent je dis que je n'ingurgite ni alcool, ni drogue, cigarette comprise, je vais pouvoir ajouter ni utilisation des réseaux sociaux ! Mais je me garderai bien de me vanter de ne pas faire une seule minute de… sport. Ne le dites surtout pas à M. le Dr

Guillodo.

-(1) *Le site TF1Info rappelle : « Le 16 février 1984, une campagne du ministère de la santé va faire mouche. Fini les discours moralisateurs, le message se veut drôle et percutant. « Un verre ça va, trois verres, bonjour les dégâts ! » Le message a été inventé par un publicitaire Daniel Robert et illustré par Cabu » qui avait confié que lutter contre l'alcoolisme lui tenait personnellement à cœur.*

-(2) *Le site La Langue Française :https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/scroller#0*
Texte : scroller, verbe intransitif 1er groupe :
« Faire défiler verticalement le contenu d'un document sur un écran d'ordinateur à l'aide de la molette d'une souris, d'un pavé tactile (touchpad, trackpad), mais également sur un écran tactile de téléphone portable ou de tablette à l'aide d'un doigt.
La latence est réduite au maximum. Elle est toujours présente lorsque l'on scrolle du contenu ou quand on bouge une fenêtre, mais c'est sans commune mesure avec ce qu'on peut subir avec Duet Display. »

–(3) *Selon le site Wiktionnaire, l'origine de ce mot anglais « scroll » a des racines… normandes remontant à plus de… 800 ans quand il signifiait… parchemin !*
« L'anglais scroll (« dérouler, faire défiler »), (…) vient « du nom commun scroll (« rouleau, parchemin, registre »), attesté depuis environ 1400, qui est une altération – influencée par rolle (« rouleau ») – de scrowe (attesté vers 1200), de l'anglo-normand escrowe, de l'ancien français escroe (« lambeau, rouleau de parchemin, registre »)– ayant aussi donné le français écrou (acte d'incarcération, comme dans « mettre à l'écrou ») –, du bas vieux-francique skrôda ou d'une autre source germanique similaire, du proto-germanique skrauth. »

Jacques MARTINEZ, journaliste à RTL, de stagiaire à chef d'édition des informations de nuit (1967-2001), pigiste à l'AFP, le FIGARO, le PARISIEN…