

Famille, Smartphone, On se Questionne



Qui sommes nous?



- Des **familles et citoyens habitants** sur le territoire du Pays de la Zorn
- Pourquoi se réunir:
 - Faire groupe, autant les familles que les enfants
 - Résister à la **pression sociale**
 - **Trouver des solutions** collectivement pour faire face aux écrans
 - **Echanger sur les pratiques et difficultés** de chacun

Qui sommes nous?



Partenariat avec l'Animation Jeunesse du Pays de la Zorn

- Ses objectifs éducatifs:
 - Contribuer par l'animation socioculturelle aux **dynamiques de développement local**
 - Accompagner les jeunes dans leur **citoyenneté en conscience du monde** qui les entoure
 - Favoriser la **cohésion et le lien social**



Communauté de Communes
Pays de la Zorn
Animation Jeunesse
FDMJC ALSACE



FÉDÉRATION DES
MAISONS DES JEUNES
ET DE LA CULTURE
D'ALSACE

**Temps
d'écrans**

=

 télévision(s)

+

 smartphone(s)

+

 ordinateur(s)

+

 tablette(s)

+

 console(s)
de jeux

Etat des lieux de l'utilisation récréative des écrans aujourd'hui

Quelques chiffres

Temps d'écran récréatif en moyenne:

Entre 8 et 12 ans

= 4h45/jour

= 1700 heures/an

= **1/3 du temps éveillé**

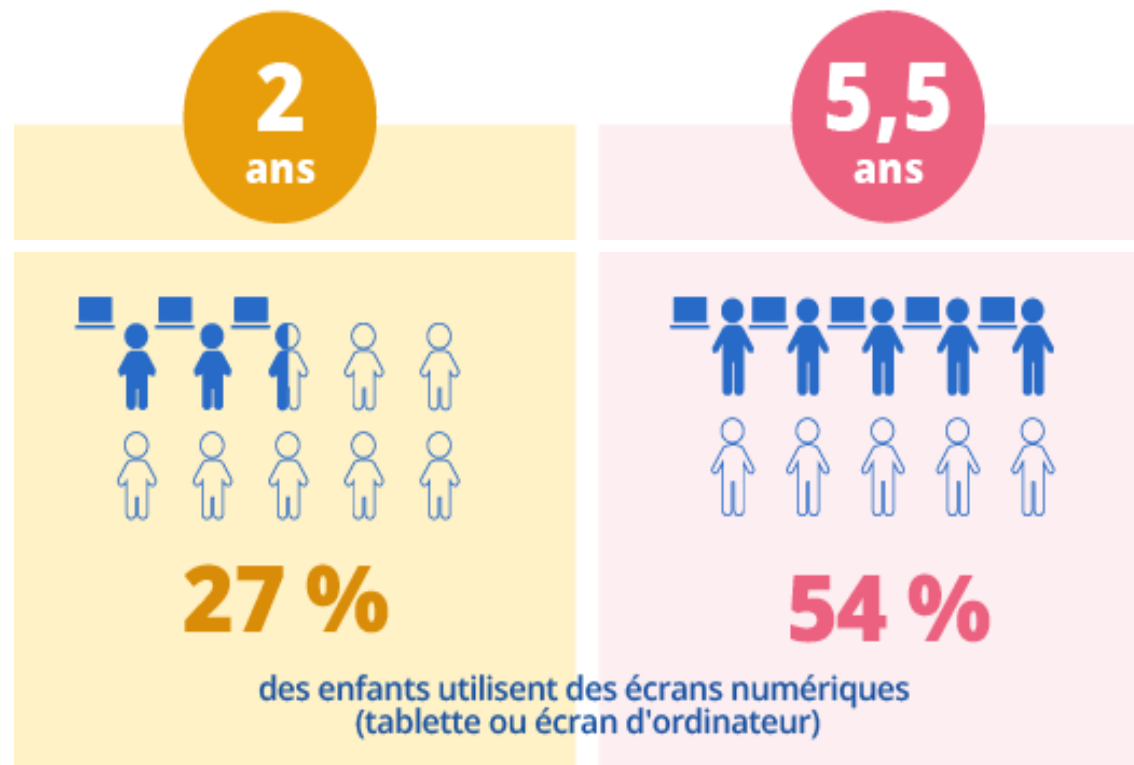
Entre 13 et 18 ans

= 6h45/jour

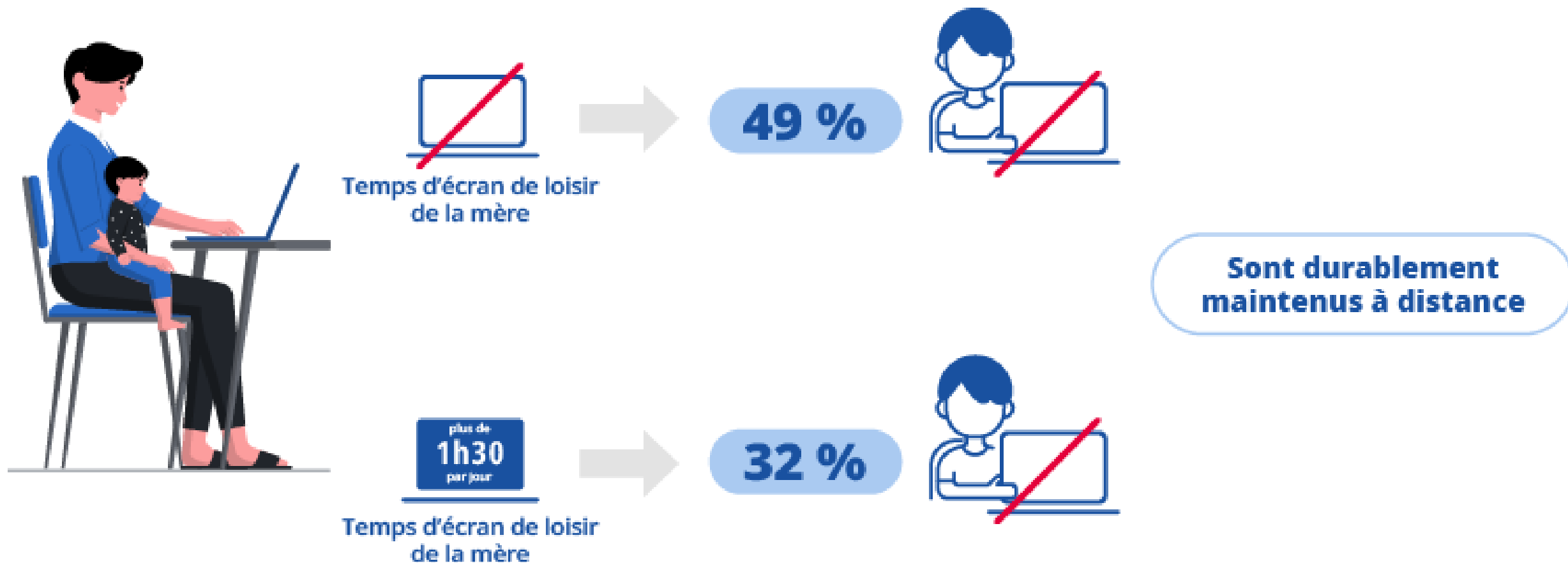
= 1700 heures/an

= **40% du temps éveillée**

Source : La fabrique du cretin digital, Michel Desmurget

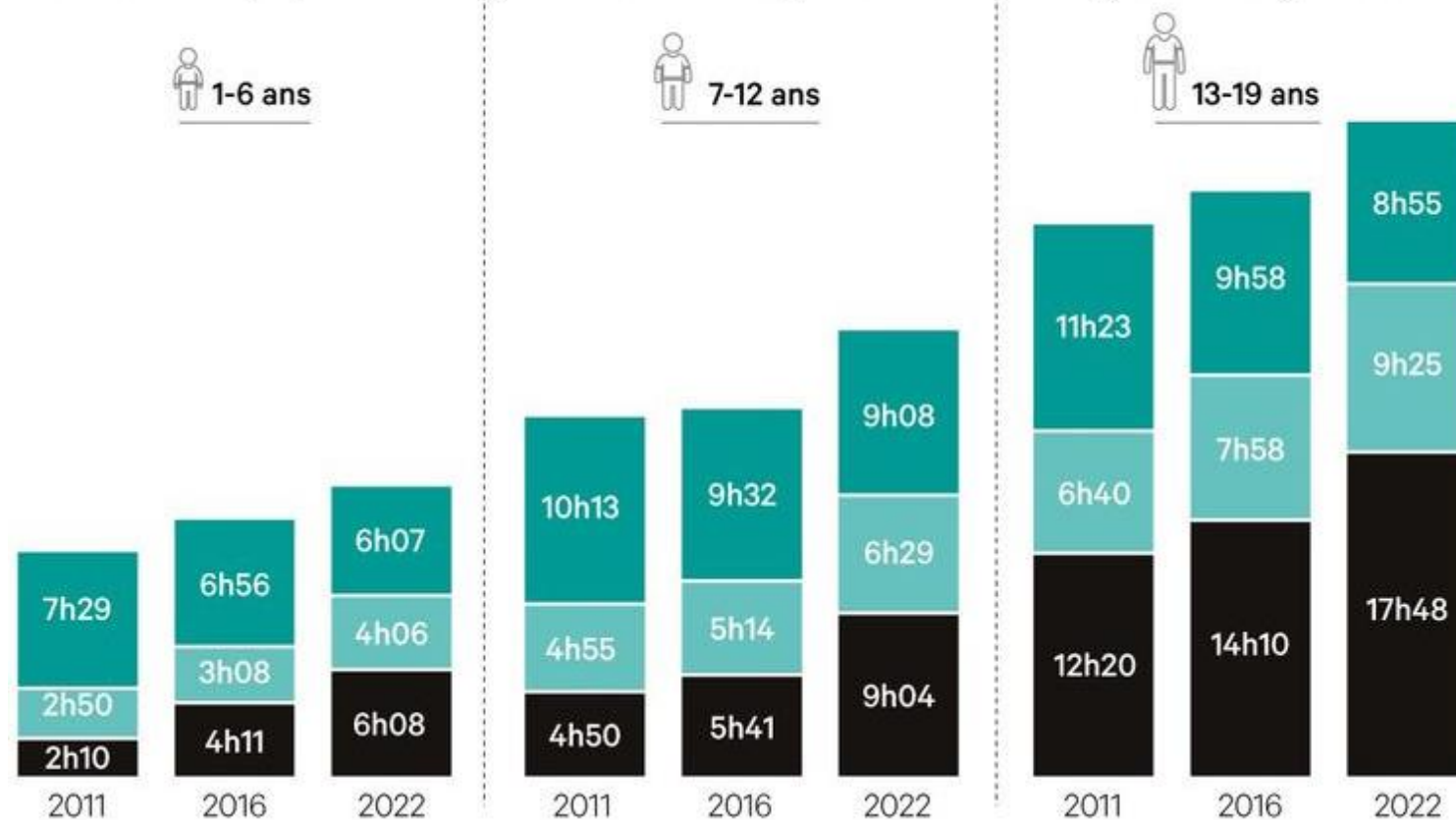


Tels parents, tel enfant



Le temps passé sur les écrans augmente

En nombre d'heures par semaine ■ Télévision ■ Jeux vidéos ■ Web
« Combien de temps par semaine regardes-tu la télévision/passes-tu sur Internet/joues-tu aux jeux vidéo ? »



Les écrans à l'échelle d'une vie

Moyenne pour un adulte



Les écrans, une influence sur la santé des jeunes

- Sommeil
- Sédentarité: obésité, trouble cardio-vasculaire
- Myopie
- Trouble social
- Trouble psychologique: agressivité, dépression
- Trouble cognitif: langage, concentration



Le sommeil

Une durée de sommeil en baisse



Entre 1985 et 2010 chez les ados
Une baisse moyenne d'environ
50 minutes de sommeil par nuit

Le sommeil

Une durée de sommeil en baisse entre 2010 et 2018

Nombre de collégiens dormant au moins 8h30

En 2010 = **52%**

En 2018 = **42 %**

Nombre de collégiens dormant moins de 7h

En 2010 = **13%**

En 2018 = **20%**

Pour les lycéens :

50 % déclarent dormir en moyenne autour de 7h par nuit.



La myopie

L'impact de l'exposition aux écrans sur les capacités oculaires

Plus d'1
Européen sur 3
est myope !

Part de personnes myopes en Europe de l'Ouest



La myopie : la réduction du temps passé à l'extérieur et l'intensification des activités en vision de près (notamment des écrans) entraînent une hausse du nombre de personnes atteintes de myopie.

La sédentarité

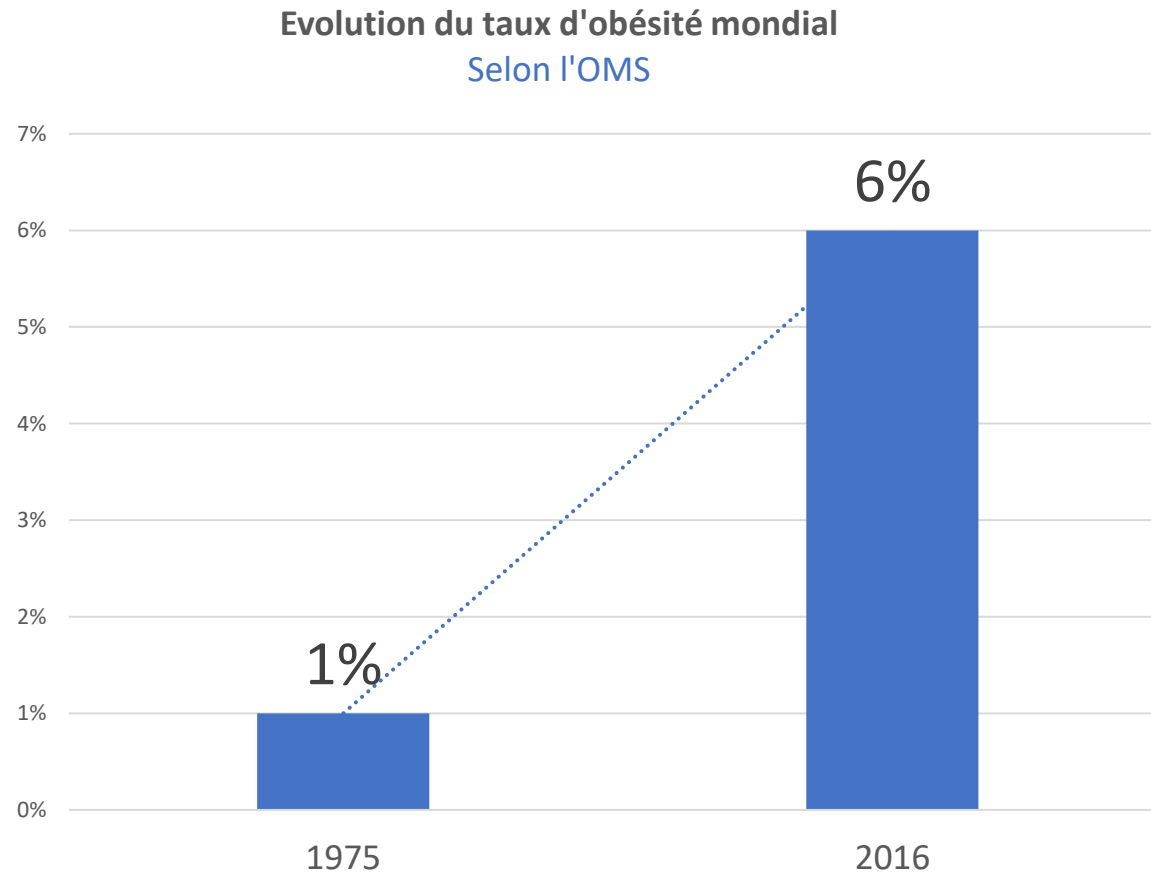
Chez les jeunes de 11 à 17 ans

- **66 %** présentent un risque sanitaire préoccupant, causes principales :
 - plus de 2h de temps écran
 - moins de 60 minutes d'activité physique par jour
- **49 %** (des 66%) présentent un risque sanitaire très élevé, causes principales :
 - plus de 4h30 de temps écran journalier
 - et/ou moins de 20 minutes d'activité physique par jour



L'obésité

Dans le monde

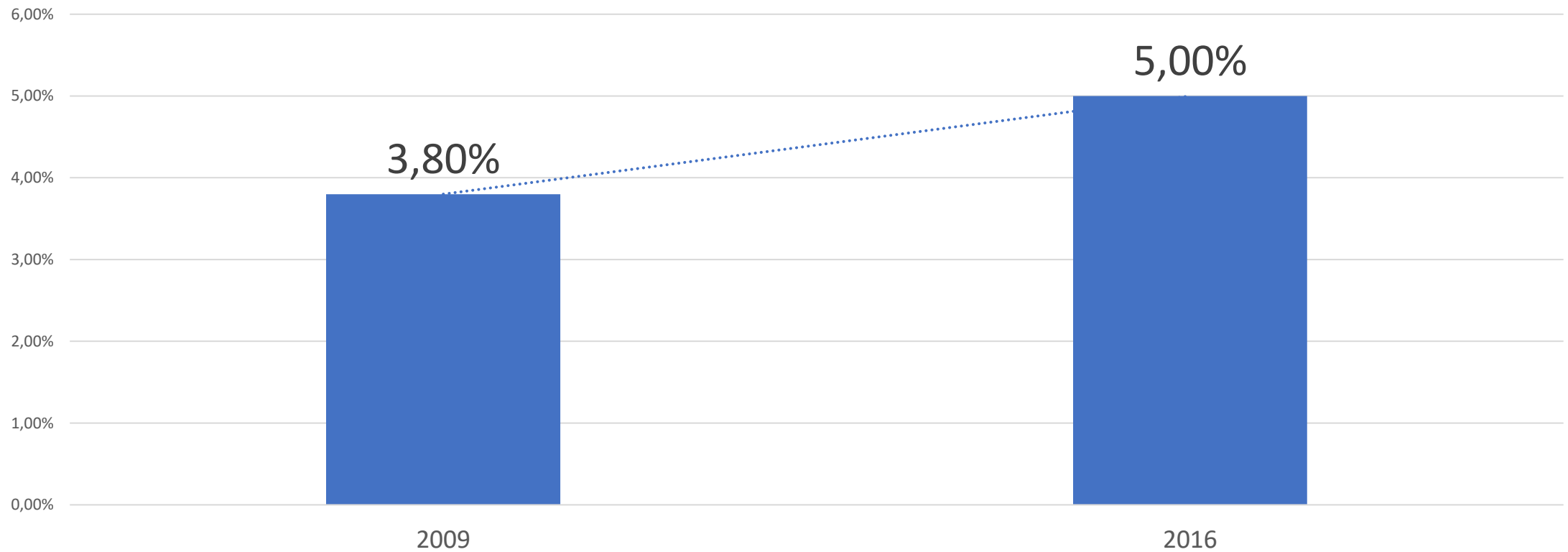


L'obésité a été multipliée
par **10** entre 1975 et
2016 pour les enfants et
adolescents

L'obésité

En France

Evolution du taux d'obésité chez les adolescents en France
Selon la DREES

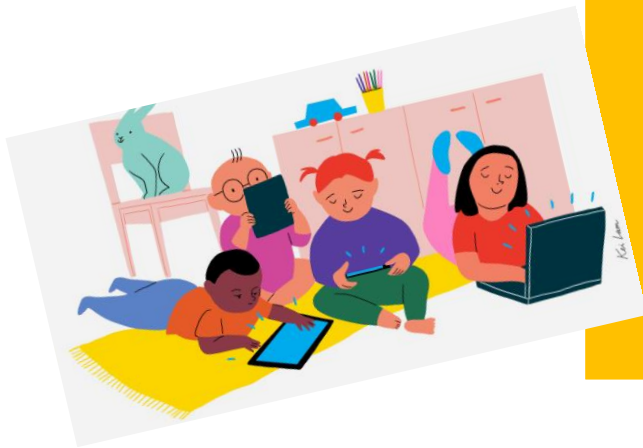


Obésité : les causes socio-environnementales



Perturbateurs
endocriniens

Prise de
nombreux
médicaments



Modes de vie

(sédentarité, alimentation industrielle)

Marketing
alimentaire



Obésité : les causes socio-environnementales



Troubles du sommeil

(apnées, ronflements, insomnies, diminution du temps de sommeil, dérèglement de l'horloge interne)



Stress psychologique

(hypersensibilité, agressions, chocs émotionnels répétés)



Exposition aux polluants atmosphériques

Régimes restrictifs



Capacité physique

En **40 ans** : perte de **25 %** de la capacité physique des collégiens

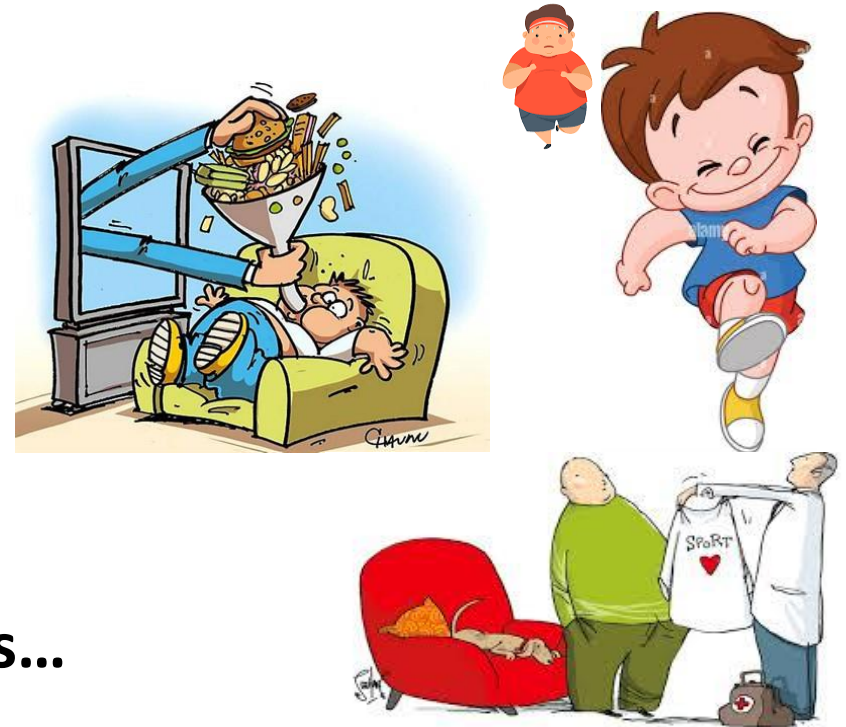
1973 : 600 mètres en **3 minutes** soit 12km/h

2013 : 600 mètres en **4 minutes** soit 9km/h

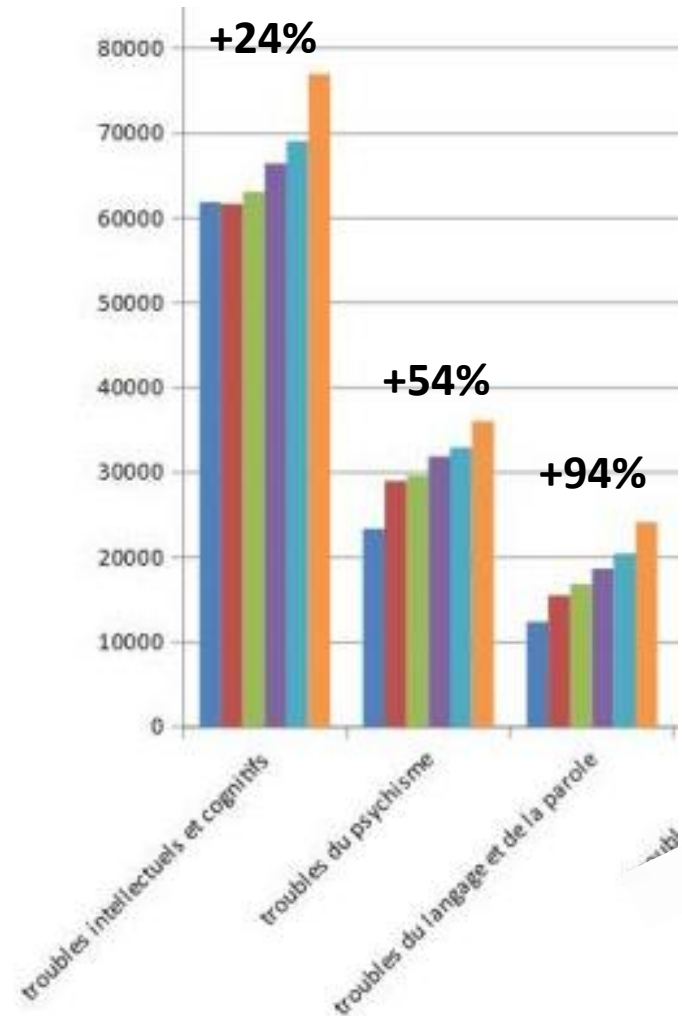
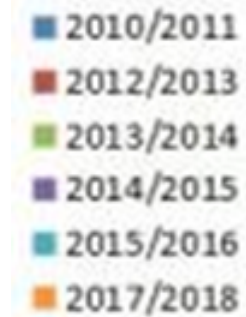
Moins **de 50 %** des enfants respectent les 60 minutes d'activité physique quotidienne préconisées par les autorités sanitaires.

Les acquis cardiovasculaires se font jusqu'à 20 ans...

Nos enfants seront-ils les premières générations à vivre moins longtemps que leurs parents ?



Trouble du comportement



Evolution du nombre d'enfants de 3 à 11 ans scolarisés avec un handicap.

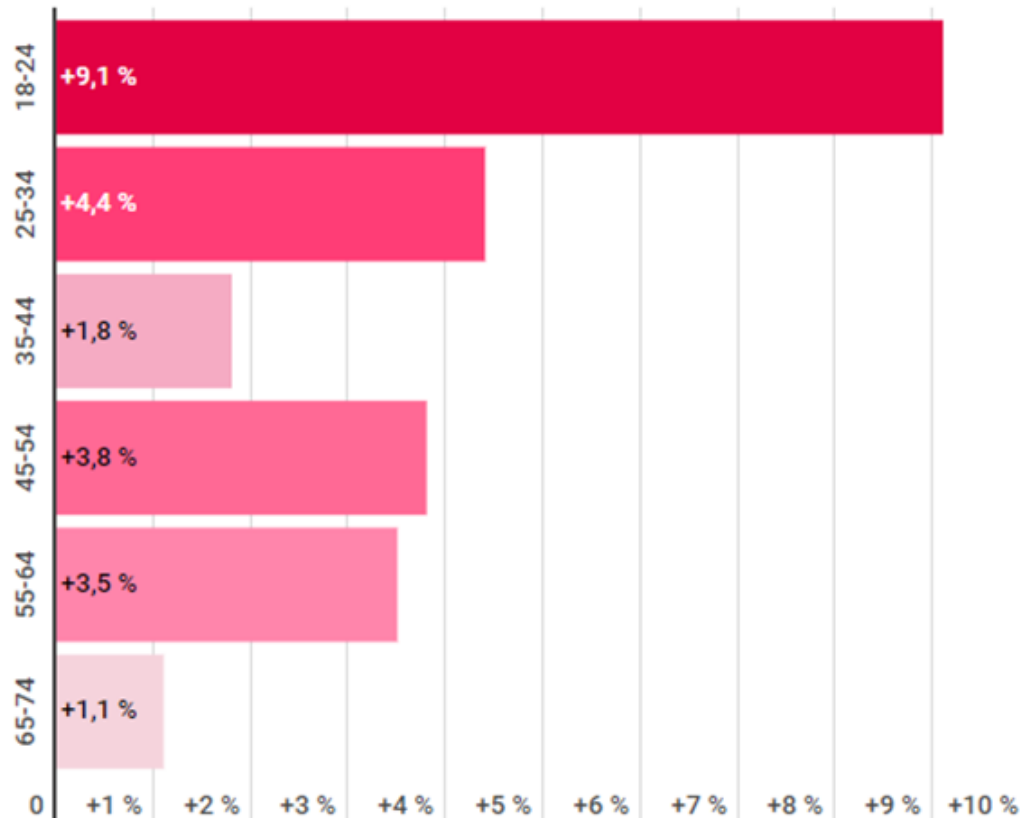
Source : Direction générale de l'enseignement scolaire

Santé mentale

Chez les jeunes

→ Grande cause nationale en 2025

Evolution de la proportion d'épisodes
dépressifs caractérisés en France
entre 2017 et 2021

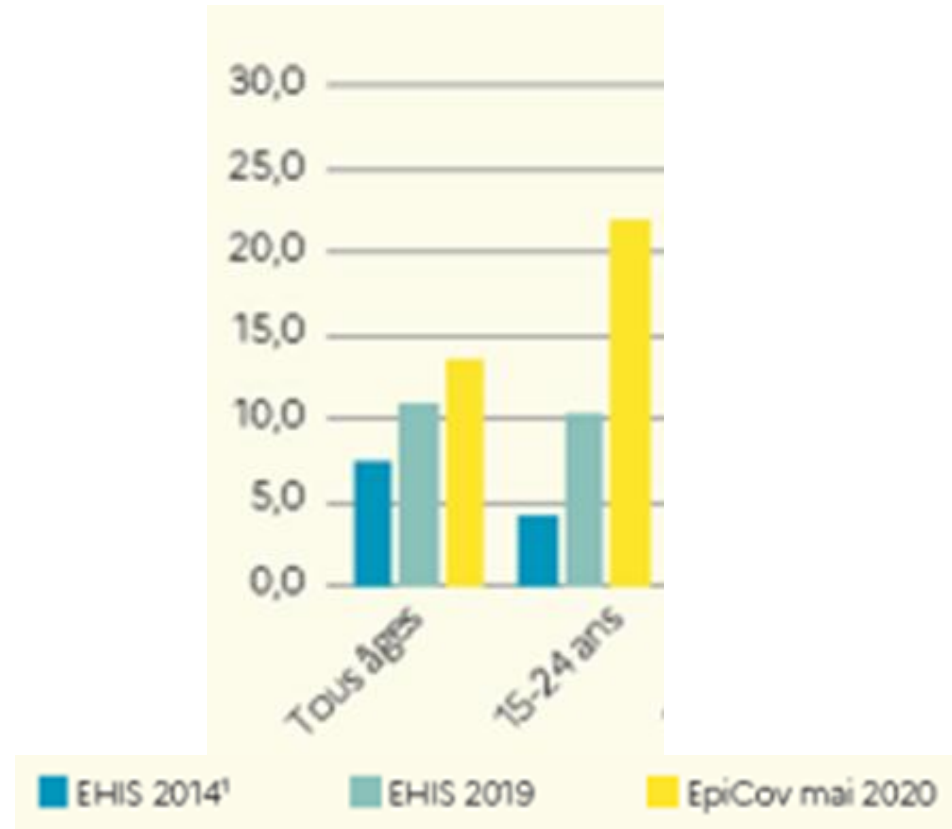


Source: Santé publique France

Santé mentale



Prévalence des syndromes dépressifs en France
en 2014, 2019 et mai 2022



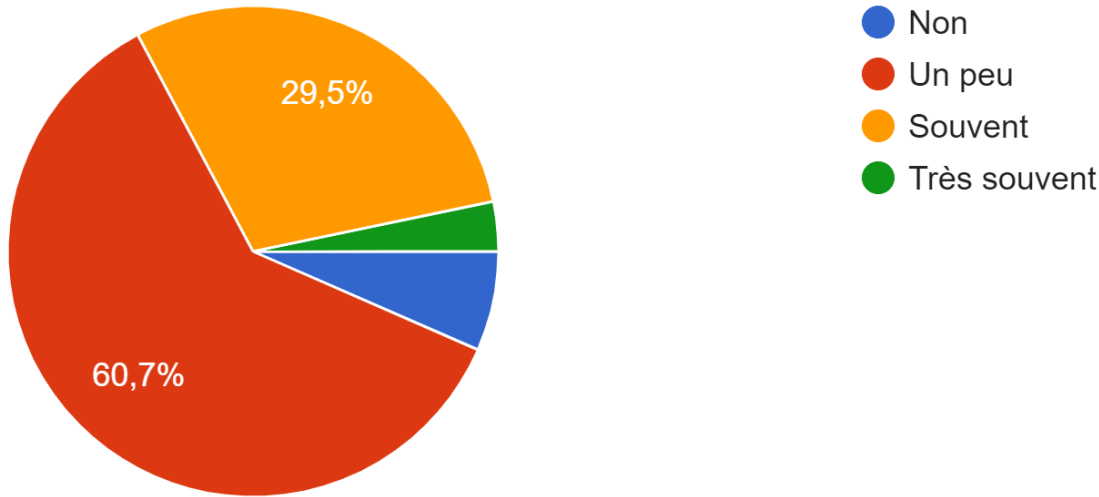
COVID = expérience coupée
du monde réel, beaucoup
d'écran, baisse du lien social

Zoom sur l'enquête auprès des acteurs éducatifs du Pays de la Zorn



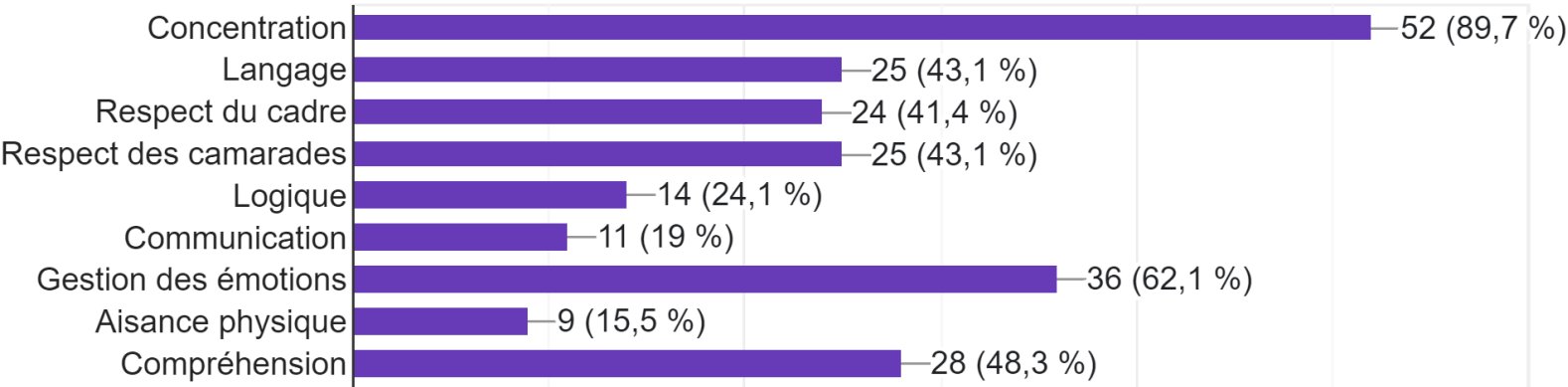
Rencontrez-vous des difficultés avec vos élèves?

61 réponses



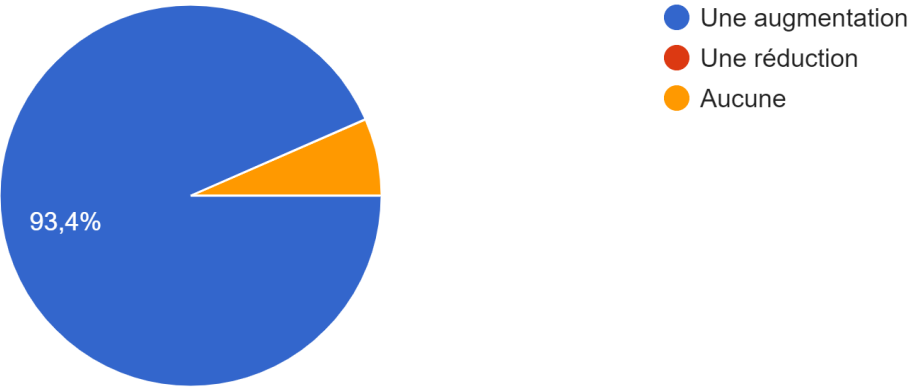
Si oui, quelles sont ces difficultés?

58 réponses

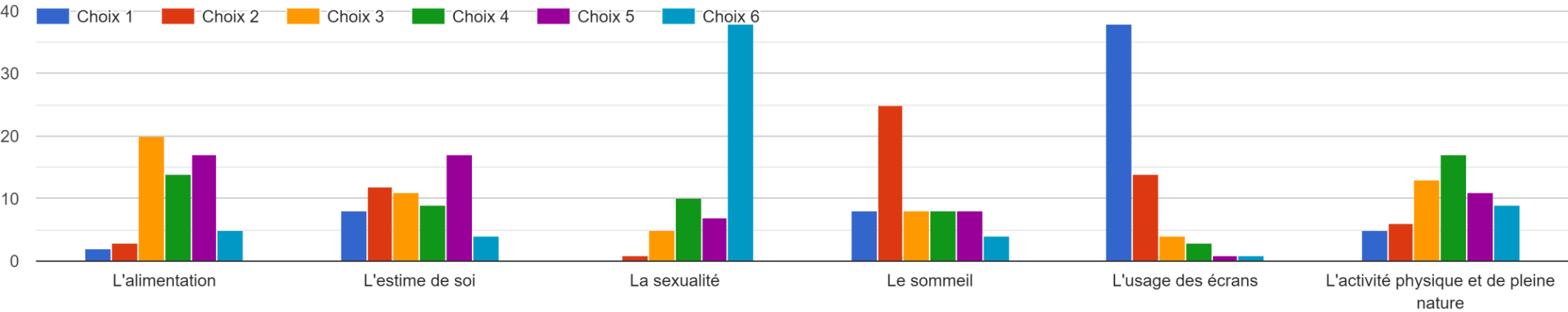


Nous avons interrogé les professionnel.les.s de l'éducation du Pays de la Zorn accueillant du public enfance-jeunesse. Sur 172 personnes contactées, 61 ont répondu.

Dans votre carrière, observez-vous une évolution du nombre d'élèves présentant des difficultés :
61 réponses



Au niveau de la santé, je trouve qu'il serait utile d'intervenir au sujet de : (Classez par ordre d'importance)



Zoom sur les réseaux sociaux et le smartphone pour les ados



Génération anxieuse, des études américaines chez les jeunes

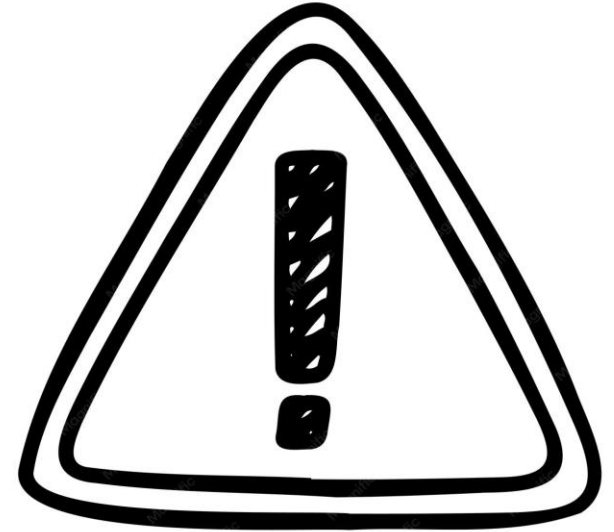
- Depuis 2010 (//arrivée massive des smartphones) = ↗ hospitalisation pour tentative de suicide et automutilation et ↗ du sentiment de mal être
- ↗ hausse temps d'écran = ↗ anxiété, déprime, fragilité = ↘ jeux libres, synchronisation émotionnelle, figure d'indentification locale pour l'apprentissage sociale
- Les notifications = perturbent l'attention, comportement d'attente, de vigilance
- Le cerveau des ados est fini à 80 %. 20% restant se situe dans le cortex préfrontal = émotion, mémoire, apprentissage
- **Anecdote:** année 90 les sénateurs voulaient la majorité numérique à 16 ans. Elle a été abaissée à 13 ans dans les négociations politiques avec les entreprises
- Les réseaux sociaux = un mineur contracte avec une entreprise

« *Les réseaux sociaux opèrent comme une **caisse de résonnance** de certaines dynamiques sociales* »

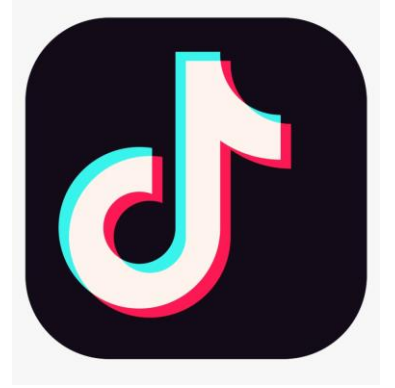
- Le **modèle économique** = maximiser le temps d'utilisation à des fins commerciales
- Vendre des **espaces publicitaires**
- **Stratégie de captation de l'attention**
- Dispositifs incitatifs puissants
- **Exploitation des besoins propres aux adolescents** = interaction et comparaison sociale, prise de risque, reconnaissance de leurs pairs



- Altération du **sommeil**
- **Dévalorisation de soi** = altération de l'image de son corps = terrain fertile de la dépression
- **Injonctions sociales + idéaux corporels** = exacerbation des troubles alimentaires
- **Comportements à risques** = algorithmes de personnalisation de contenu
- **Les filles plus exposées** sur les réseaux sociaux



Commission d'enquête Assemblée nationale, Zoom sur Tik Tok

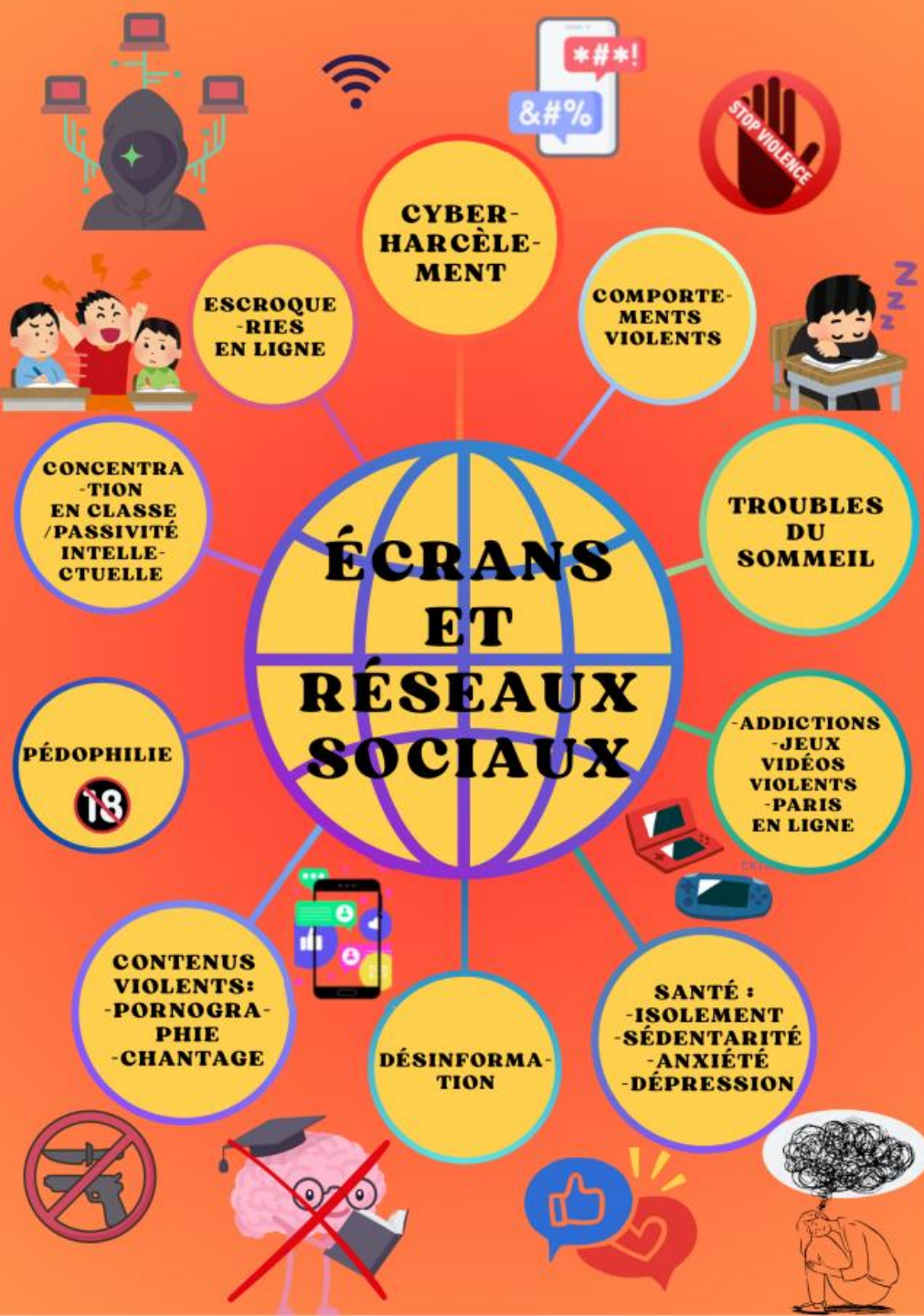


- Conçu pour **capter l'attention**, avec des **contenus majoritairement néfastes** (suicide, automutilation, beauté malsaine, violences, discrimination, sexisme, pédocriminalité, ...)= **Entreprise qui monétise l'attention**
- **Amplificateur** de troubles psychologiques, dépendance à Tik Tok
- Les effets plus larges des écrans: concentration, développement cognitif, construction sociale des jeunes, banalisation de la violence, fuite du réel = rapport au monde

CES RISQUES CONNUS PAR TIK TOK.

Cette société est de plus en violation de protection des données.

- **Recommandations** de la commission d'enquête
 - Interdiction des réseaux sociaux pour les **moins de 15 ans**
 - Si pas de changement éthique des plateformes = passage à **18 ans**
 - **Délit de négligence numérique** : pour les parents ne protégeant pas leurs enfants face aux dangers des outils numériques



« L'adolescence est une période sensible dans le développement et la construction de l'identité individuelle et sociale. Les adolescents ont moins de capacités de régulation émotionnelle et comportementale que les adultes, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux effets délétères des réseaux sociaux »

Source: ANSES, Agence National de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

En 2017 : Instagram est l'application la plus dangereuse pour les 14-24 ans en termes de santé mentale (étude britannique, RSPH)

Source: La guerre de l'attention, de Yves Marry et Florent Souillot

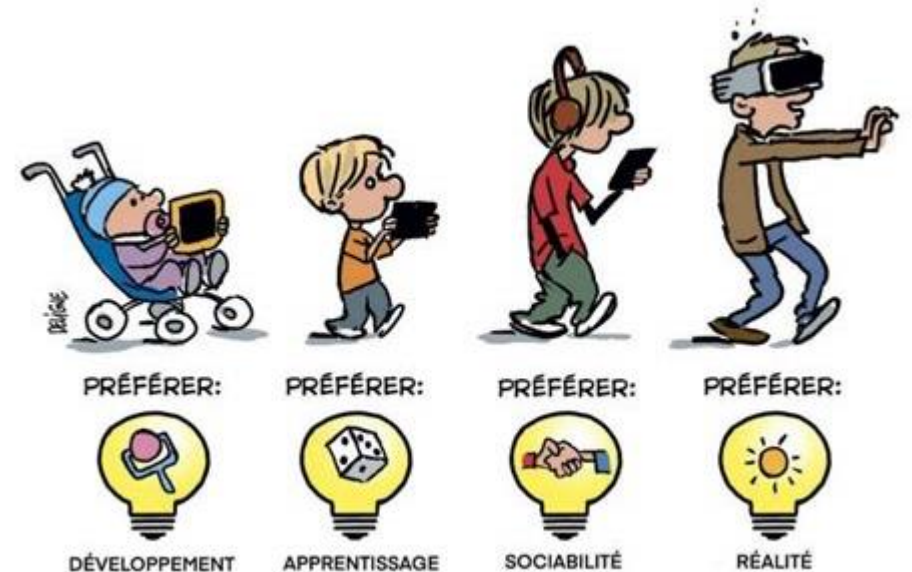
Idées, réflexions et actions 😊



Favoriser les activités du monde réel

Le temps sur les écrans n'est pas consacré à d'autres activités

- Lire, écrire
- Faire du sport, bouger
- Jouer, discuter en réel avec d'autres jeunes
- Activités créatives
- ...



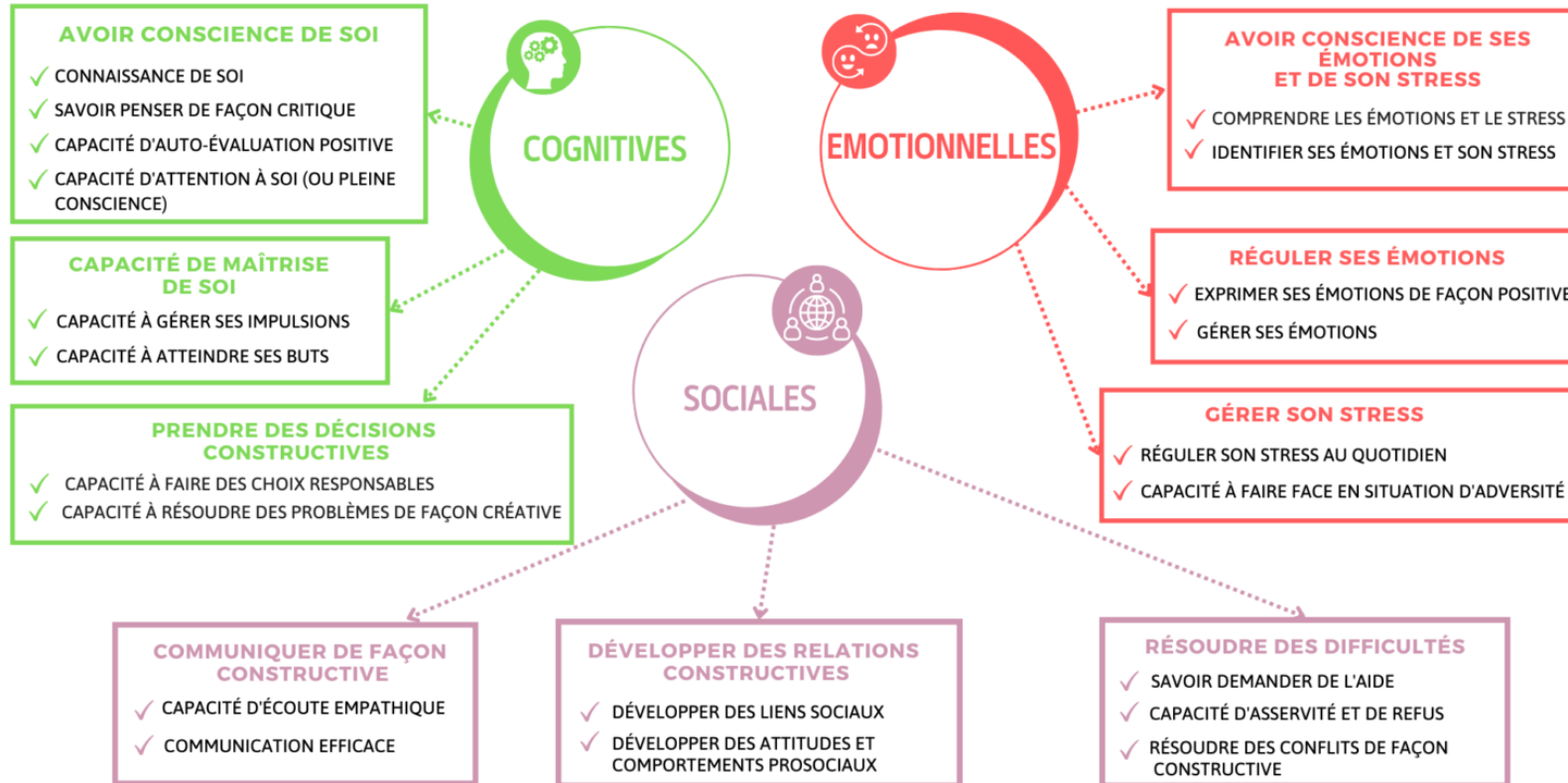
Favoriser les activités du monde réel



LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES auprès des enfants et jeunes



SYNTHÈSE ACTUALISÉE
PAR SANTÉ PUBLIQUE
FRANCE - 2022*



Pour développer les compétences psychosociales et permettre une bonne santé mentale

Limiter

- **Smartphone outil récréatif à questionner: quelle âge d'aquisition?**
 - Des recommandations: pas avant 15 ans, puis accompagnement par les adultes
- **Défi régulier sans écran**
 - 1 jour / semaine et 1 semaine / mois
- **La règles des 4 pas:**
 - Pas le matin
 - Pas pendant les repas
 - Pas avant de dormir
 - Pas dans la chambre

Initiatives citoyennes et autres

- **Irlande, Greystone**

- 70% des familles décident collectivement de repousser l'acquisition du premier smartphone à 13 ans au plus tôt

- **Espagne, Barcelone**

- Mouvement « adolescence sans portable »

- **Australie**

- Interdiction des réseaux sociaux pour les moins de 16 ans depuis 2025

- **Europe**

- En cours de réflexion dans plusieurs pays de l'Union européenne (Allemagne, France, Danemark, Espagne, Grèce, Italie, Portugal...)

Projet Prévention Commission Parentalité Octobre 2026