

## «Le smartphone tue !» : le cri d'alerte d'un médecin -

YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=JkycUWfN2OU>

### - Le smartphone nous isole et détruit la communication humaine directe ;

Le Dr Yannick Guillodo alerte sur le fait qu'un repas de famille où tout le monde est sur son smartphone est effrayant. Le smartphone s'interpose entre nous et bride la communication, nous empêchant de voir, toucher, échanger directement avec nos proches.

### - Le smartphone favorise la sédentarité et les problèmes de santé associés ;

Chaque heure passée sur son smartphone est une heure de sédentarité en plus. Or la sédentarité augmente de 5 à 12 % le risque de décès prématuré selon les études. Les enfants d'aujourd'hui risquent de mourir avant leurs parents à cause de l'usage excessif des écrans.

### - Le smartphone perturbe le sommeil, ce qui a des conséquences sur la santé ;

En 20-30 ans, on a perdu 1 h de sommeil en moyenne, en grande partie à cause des écrans le soir. Or 1h de sommeil en moins augmente de 20 % le risque de diabète. Le smartphone empêche les enfants de jouer dehors et d'avoir une activité physique pourtant essentielle à leur développement.

### - Le smartphone favorise aussi les troubles alimentaires et l'obésité ;

Scroller sur son écran en mangeant retarde la sensation de satiété et pousse à manger plus. Cela déstructure l'alimentation et favorise le grignotage, l'un des facteurs de l'épidémie d'obésité.

En conclusion, cette interview met en lumière les multiples impacts négatifs d'une utilisation excessive et non régulée du smartphone sur notre santé physique, mentale et sociale. Des mesures sont nécessaires pour encadrer les usages, surtout chez les plus jeunes, et promouvoir un mode de vie plus actif et équilibré. Chacun, et les parents d'abord, doit prendre conscience de sa consommation d'écrans, s'efforcer de la réguler, et ne pas donner un mauvais exemple à ses enfants.

### Sources :

2/[https://www.cosmopolitan.fr/17-preuves-qu-avoir-un-smartphone-c-est-mauvais-pour-la-sante\\_1925439.asp](https://www.cosmopolitan.fr/17-preuves-qu-avoir-un-smartphone-c-est-mauvais-pour-la-sante_1925439.asp)

3/<https://www.futura-sciences.com/tech/actualites/smartphone-revelations-surprenantes-plus-grande-enquete-monde-addiction-smartphone-109043/>

4/<https://www.just.fr/blog/mon-telephone-portable-est-il-dangereux-pour-ma-sante>

5/<https://universpharmacie.fr/blog/article/la-nomophobie-quand-laddiction-a-votre-telephone-impacte-votre-sante.html>

6/<https://www.illustre.ch/magazine/le-telephone-a-table-une-erreur-alimentaire-qui-nous-fait-prendre-du-poids>

7/ <https://www.cairn.info/revue-reseaux1-2002-2-page-276.htm>

<https://langcorrect.com/journals/utilisation-excessive-du-t%C3%A9l%C3%A9phone-portable-1/>  
8/<https://www.corporate.bouyguestelecom.fr/presse-et-actualites/toutes-nos-actualites/comment-le-smartphone-a-fait-evoluer-nos-relations-sociales/>  
9/<https://e-psychiatrie.fr/situations-ou-appeler-a-laide/addiction-au-portable-psy-psychiatre-paris-nomophobie/>  
10/ <https://selectra.info/telecom/guides/comprendre/sante>

### **À noter (précisions apportées par l'I.A Claude)**

**« Mes petits-enfants vont mourir avant moi »** : si les enfants passent 70 % de leur temps libre sur écran, **leur espérance de vie risque d'être plus faible que celle de leurs grands-parents à cause de la sédentarité induite.** Un constat alarmant.

**« Santé rime avec régularité »** : pour rester en bonne santé,  
-il faut bouger régulièrement,  
-bien manger et  
-bien dormir.

**«Les parents ont un rôle crucial à jouer pour réguler l'utilisation du smartphone par leurs enfants et prévenir les risques d'addiction. »**

-Cependant, de nombreux parents sont eux-mêmes accros à leur téléphone, ce qui complique leur tâche éducative.

-Environ 45 % des parents se déclarent dépendants au smartphone en 2023, contre seulement 27 % trois ans plus tôt.

-Quand les parents passent leur temps scotchés à leur écran, cela devient la norme pour les enfants qui les imitent[4]. Des chercheurs ont observé que les enfants dont les parents utilisaient leur smartphone au restaurant, commençaient plus souvent à jeter de la nourriture ou à faire des bêtises pour attirer leur attention[6].

-Certains parents tellement absorbés ne remarquent même plus quand leurs enfants leur parlent[6]. Ce phénomène de "**phubbing**" (snober quelqu'un en étant sur son téléphone) nuit à la communication dans la famille[13].

-Pour être de bons modèles et fixer des limites, les parents doivent d'abord réguler leurs propres usages. Cela passe par des moments en famille, sans écrans, en étant pleinement présent et à l'écoute[10].

Un vrai défi quand 88 % des parents se connectent plusieurs fois par jour[11] ! Prendre conscience de sa propre dépendance est un premier pas pour aider ses enfants à ne pas tomber dans le même piège

**Sources :**

2/ <https://linc.cnil.fr/controle-parental-les-parents-et-smartphones-sont-ils-prets-0>

3/ <https://www.parents.fr/enfant/education-et-vie-sociale/nouvelles-technologies/addiction-au-telephone-comment-aider-son-ado-964249>

4/ <https://www.presse-citron.net/addiction-aux-smartphones-des-ados-le-role-cle-des-parents/>

5/ <https://www.letemps.ch/societe/parents-accros-aux-ecrans>

6/ <https://www.addictaide.fr/les-parents-au-nez-scotche-a-leur-smartphone-nuisent-a-leurs-enfants/>

7/ <https://www.lebrief.ma/smartphones-et-enfants-le-controle-parental-est-il-reellement-applique-10>

8/ <https://www.projuventute.ch/fr/parents/medias-et-internet/addiction-au-telephone>

9/ [https://www.lemonde.fr/pixels/article/2020/02/10/comment-les-parents-francais-tentent-de-controller-l-usage-des-ecrans-par-leurs-enfants\\_6029097\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2020/02/10/comment-les-parents-francais-tentent-de-controller-l-usage-des-ecrans-par-leurs-enfants_6029097_4408996.html)

10/ [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/usage-ecrans-parents-equilibre/](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/usage-ecrans-parents-equilibre/)

**À propos du lien moins connu entre l'utilisation excessive du smartphone et les troubles alimentaires comme l'obésité :**

Le smartphone favorise le grignotage et la surconsommation alimentaire. Lorsqu'on est absorbé par son écran en mangeant, on ne prête plus attention aux signaux de satiété envoyés par notre corps. On mange donc plus que nécessaire, sans même s'en rendre compte.

Plusieurs études montrent qu'on consomme en moyenne 15 % de calories en plus, lorsqu'on est distrait par son téléphone en mangeant[10]. Chez les enfants, manger devant un écran peut faire ingérer jusqu'à 30 % de nourriture supplémentaire[1].

De plus, le smartphone incite à manger n'importe quand, en dehors des repas, juste par envie. Il suffit de quelques clics pour se faire livrer de la nourriture, souvent riche et peu équilibrée (fast-food, snacks...). Cette déstructuration des repas et ce grignotage permanent font grimper les apports caloriques[2].

Par ailleurs, les personnes accros à leur smartphone sont fréquemment plus sédentaires. Chaque heure passée sur l'écran est une heure en moins d'activités physiques. Or la sédentarité est un facteur majeur de prise de poids et d'obésité[17].

Enfin, les réseaux sociaux et la publicité en ligne promeuvent massivement la malbouffe auprès des jeunes. Une étude sur 53 000 ados coréens montre que ceux utilisant leur smartphone plus de 2 h par jour, consomment nettement plus d'aliments type malbouffe et moins de fruits et légumes[8].

En résumé, le smartphone nous incite à trop manger, à mal manger et à moins bouger. Un cocktail parfait pour favoriser la prise de poids, le surpoids, voire l'obésité sur le long terme, surtout chez les plus jeunes qui sont aussi les plus gros consommateurs d'écrans. Il est donc essentiel de réguler l'usage du smartphone, en particulier pendant les repas, pour préserver la santé.

#### Sources :

- 2/<https://www.observatoire-sante.fr/portables-dangers-averes-et-soupconnes-de-nos-telephones-adores/>
- 3/[https://www.cochrane.org/fr/CD013591/ENDOC\\_applications-smartphone-pour-les-personnes-en-surpoids-ou-obeses](https://www.cochrane.org/fr/CD013591/ENDOC_applications-smartphone-pour-les-personnes-en-surpoids-ou-obeses)
- 4/ <https://www.ariase.com/mobile/dossiers/ados-accros-smartphone-comment-faire>
- 5/<https://www.tf1info.fr/education/3-bonnes-raisons-pour-ne-plus-utiliser-son-smartphone-lors-des-repas-en-famille-2122952.html>
- 6/<https://www.illustre.ch/magazine/le-telephone-a-table-une-erreur-alimentaire-qui-nous-fait-prendre-du-poids>
- 7/<https://www.santemagazine.fr/actualites/actualites-sante/pourquoi-regarder-son-telephone-pendant-les-repas-peut-entraîner-une-prise-de-poids-337>
- 8/<https://www.lalsace.fr/magazine-sante/2021/06/10/les-jeunes-mangent-ils-mal-a-cause-de-leur-smartphone>
- 9/<https://www.mae.fr/article/prevention/27-03-2023/ecrans-quels-risques-pour-les-enfants-2861.html>
- 10/<https://theconversation.com/quatre-raisons-pour-lesquelles-les-ecrans-nous-font-grossir-116835>