

Les réseaux sociaux interdits avant 13 ans mais pas les écrans ?

Après une analyse plus nuancée de la littérature scientifique, le Conseil supérieur de la santé livre ses propres recommandations, plus mesurées que celles édictées dans des pays voisins. Voici quatre questions pour comprendre.

DÉCODAGE

SANDRA DURIEUX

Les écrans et les réseaux sociaux occupent une place croissante dans le quotidien des enfants et des adolescents, alimentant les inquiétudes sur leurs effets sur la santé. A la demande du ministre fédéral de la Santé, Frank Vandenbroucke, le Conseil supérieur de la santé (CSS) a analysé les dernières données scientifiques disponibles sur la thématique et publie de nouvelles recommandations sur l'usage des écrans. Un avis qui, s'il pointe des risques potentiels, nuance aussi certains discours alarmistes.

1**Quels effets l'usage des écrans a-t-il réellement sur la santé des jeunes ?**

Les experts du CSS notent que l'usage des écrans – notamment avant le coucher – altère le sommeil, contribue à la fatigue oculaire et à la myopie, et peut remplacer l'activité physique, augmentant alors le risque d'obésité. Chez les jeunes enfants, une exposition passive aux écrans peut retarder le développement langagier et moteur, tandis qu'un contenu interactif bien conçu peut être bénéfique. « Des liens existent également entre l'exposition numérique et des vulnérabilités telles que les troubles de l'attention, la consommation de substances, le jeu d'argent et les troubles des conduites alimentaires, via des mécanismes de normalisation sociale et d'exposition à des contenus à risque », expliquent-ils. Une utilisation excessive du smartphone et des médias sociaux peut, dans certains cas, devenir problématique et affecter la santé mentale, la cognition et le fonctionnement social.

2**Pourquoi le CSS déconseille-t-il les écrans avant 2 ans ?**

Avant 24 mois, les enfants perdent tout simplement leur temps devant les écrans, y compris lorsqu'ils consultent du contenu dit éducatif. C'est ce qu'on appelle le déficit vidéo ou le déficit de transfert. A cet âge, l'apprentissage se fait essentiellement à travers l'usage des cinq sens et de son corps, par imitation et par expérimentation. L'enfant jeune n'est pas capable de transférer l'information perçue en deux dimensions à travers l'écran ou l'image à son usage « en vrai » soit en trois dimen-

sions, contrairement à ce qu'il peut faire lorsqu'il observe, goûte, touche... Autrement dit, avant 2 ans, l'usage des écrans est une perte de temps pour un cerveau en plein développement qui a besoin d'être stimulé sensoriellement. Et comme indiqué précédemment, cela peut aussi avoir des conséquences à long terme sur l'attention.

3**Pourquoi les réseaux sociaux devraient-ils être interdits avant 13 ans et pas les écrans ?**

Une majorité d'experts du CSS ne sont pas favorables à une interdiction totale des smartphones avant 13 ans, invoquant un manque de preuves scientifiques suffisantes et des difficultés pratiques importantes. Les experts soulignent que ce n'est pas l'appareil qui est nuisible mais l'utilisation de certaines applications dans certains contextes et par certaines personnes. Ils préconisent plutôt une approche progressive. Pour les enfants jusqu'à la fin du primaire : mettre en place des règles claires et des habitudes structurées pour l'utilisation des médias (sélection des applications, supervision des parents et dialogue actif), pas de smartphone à table et dans la chambre à coucher. Ils sont toutefois nombreux à recommander de limiter l'accès aux réseaux sociaux avant 13 ans, en vertu du principe de précaution, tout en reconnaissant les limites de telles restrictions et les effets indésirables qu'elles pourraient entraîner. Ils pointent l'ambiguïté de l'usage des réseaux sociaux : une implication active et sociale peut renforcer le bien-être et l'expression de soi ; tandis qu'une navigation passive et comparative – notamment face à des contenus idéalisés ou nocifs – est liée à la détresse psychologique, l'insatisfaction corporelle et les symptômes dépressifs. S'ils notent que des comportements comme du cyberharcèlement, du sexting, la sexualisation précoce, constituent des menaces importantes, ils estiment aussi que dans des conditions favorables, les espaces numériques peuvent favoriser la connexion sociale, réduire le sentiment de solitude, permettre une exploration identitaire, et offrir un accès confidentiel à un soutien en ligne en matière de santé mentale, réduisant ainsi les obstacles à la recherche d'aide.

4**Que recommande le CSS pour mieux protéger les jeunes dans l'environnement numérique ?**

Les scientifiques estiment que l'utilisation des écrans doit être comprise comme faisant partie d'un défi sociétal plus large. « Des mesures isolées ne suffiront pas. Seule une combinaison coordonnée d'actions éducatives, préventives, réglementaires et de soutien peut réduire les risques tout en préservant les bénéfices potentiels des technologies numériques pour les jeunes », expliquent-ils. Ils recommandent ainsi de promouvoir les activités hors-ligne, de mieux former les jeunes mais aussi et surtout les parents à l'usage des écrans, de renforcer les services de prévention et de soutien, d'interroger sur l'utilisation numérique lors des bilans de santé, d'obliger les plateformes à être plus transparentes sur l'usage des algorithmes et de créer un centre d'audit indépendant sur les pratiques numériques en temps réel.

Les jeunes hérissons victimes d'un automne trop doux

Ils devraient avoir commencé à hiberner mais ne le font pas à cause des températures trop élevées. Dénutris et déshydratés, ils sont fragilisés dans la nature.

FRÉDÉRIC DELEPIERRE

Au centre Creaves de Sprimont, comme dans les autres centres similaires, on ne sait plus où donner de la tête. Depuis plusieurs jours, les jeunes hérissons affluent. « Nous disposons de 40 places pour les accueillir et nous sommes complets », explique la responsable Nathalie Laboureur. « Quand on manque de places, on pousse les meubles car il faut agir vite si on veut remettre sur pied et sauver un bébé hérisson qui arrive chez nous dénutri et déshydraté. »

Comme l'a déclaré l'IRM dans *Le Soir* de ce mardi, l'automne 2025 est le neuvième le plus doux de l'histoire. Ce qui ne convient pas au petit mammifère insectivore piquant. « Les jeunes sont nés en septembre », détaille Nathalie Laboureur. « Pour passer l'hiver, il faut qu'ils atteignent un poids de 600 grammes minimum. Normalement, la température devrait actuellement être inférieure à 5 °C, ce qui devrait inciter les hérissons à commencer leur hibernation. Ils ne devraient sortir que tous les quinze jours maximum pour manger, boire et se dégourdir. Certains ne se réveillent même pas avant le printemps. Mais comme il fait trop doux actuellement, ils n'hibernent pas. Ils erreront totalement affaiblis dans les campagnes. » Parfois même, ils sont la cible de parasites qui leur font perdre du poids.

C'est la deuxième année consécutive que les centres Creaves de Wallonie sont submergés de jeunes hérissons à soigner en automne. « C'est clairement une conséquence du changement climatique », assène la responsable du centre sprimontois. « Avant l'année dernière, la chute des températures était marquée en novembre et les petits avaient qu'il fallait commencer l'hibernation. Ce n'est plus le cas. Tous les centres le constatent et sont confrontés à des gens qui viennent leur apporter des petits qui sont désorientés dans la nature. » La hausse des températures a aussi prolongé la saison de reproduction du hérisson. Lorsque le thermomètre a commencé à baisser, la priorité de la maman a été d'aller hiberner et de

nombreux bébés ont été laissés seuls.

Les centres Creaves rappellent que lorsque l'on trouve un hérisson en danger, avant de l'apporter dans un centre, pour le sauver, il convient de « prendre l'animal avec des gants et le placer dans une caisse en carton ou un sac de transport pour chat ». Pour plus de confort, le petit animal appréciera la présence d'une « bouillotte emballée dans un drap doux car, quelle que soit la température extérieure, le hérisson perd énormément d'énergie à se réchauffer avant de pouvoir manger et digérer ». Enfin, il est très important de le protéger des mouches car elles pondent leurs œufs sur les hérissons affaiblis.

Espèce quasi menacée

Arrivé au centre Creaves, le hérisson sera vu par un bénévole qui estimera la nécessité de le déposer ou non chez un vétérinaire. S'il peut rester au centre, il y recevra les soins nécessaires pour se refaire une santé. « Les animaux traités ne seront relâchés qu'au printemps, lorsque les températures et la disponibilité en insectes auront augmenté à nouveau, à proximité de l'endroit où ils ont été découverts et recueillis. Une partie des petits mammifères arrivés

trop tard ou trop malades ou blessés au centre ne pourra malheureusement pas être sauvée », déplore Nathalie Laboureur.

En octobre 2024, dans la Liste rouge actualisée de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN), le hérisson européen ou *Erinaceus europaeus* est passé de la catégorie « préoccupation mineure » à « quasi menacé » d'extinction. Sa population a diminué dans plus de la moitié des pays où il est recensé, essentiellement au Royaume-Uni, Norvège, Suède, Danemark, Belgique, Pays-Bas, Allemagne et Autriche. Outre les voitures et le changement climatique, les autres menaces qui planent sur l'espèce sont les pesticides utilisés par l'industrie agricole et dans les jardins privés, ainsi que les robots tondeuses et le déclin des insectes qui constituent une grande partie de son alimentation. Autant de dangers qui transforment la courte vie de la petite bête de piquants en un véritable parcours du combattant.

Le climat n'incite pas les hérissons, surtout les petits, à hiberner. Ils errent au péril de leur vie. © SHUTTERSTOCK

