Michel Desmurget, docteur en neurosciences et directeur de recherche à l'Inserm



La Fabrique du crétin digital
Les dangers des écrans pour nos enfants

La consommation du numérique sous toutes ses formes – smartphones, tablettes, télévision, etc. – par les nouvelles générations est astronomique. Dès 2 ans, les enfants des pays occidentaux cumulent chaque jour presque 3 heures d'écran. Entre 8 et 12 ans, ils passent à près de 4 h 45. Entre 13 et 18 ans, ils frôlent les 6 h 45. En cumuls annuels, ces usages représentent autour de 1 000 heures pour un élève de maternelle (soit davantage que le volume horaire d'une année scolaire), 1 700 heures pour un écolier de cours moyen (2 années scolaires) et 2 400 heures pour un lycéen du secondaire (2,5 années scolaires). Contrairement à certaines idées reçues, cette profusion d'écrans est loin d'améliorer les aptitudes de nos enfants. Bien au contraire, elle a de lourdes conséquences : sur la santé (obésité, développement cardio-vasculaire, espérance de vie réduite…), sur le comportement (agressivité, dépression, conduites à risques…) et sur les capacités intellectuelles (langage, concentration, mémorisation…). Autant d'atteintes qui affectent fortement la réussite scolaire des jeunes. « Ce que nous faisons subir à nos enfants est inexcusable. Jamais sans doute, dans l'histoire de l'humanité, une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à aussi grande échelle », estime Michel Desmurget. Ce livre, première synthèse des études scientifiques internationales sur les effets réels des écrans, est celui d'un homme en colère. La conclusion est sans appel : attention écrans, poisons lents !



Faites les lire !

La lecture pour le plaisir est un antidote majeur à l'émergence du « crétin digital ». Des centaines d'études montrent le bénéfice massif de cette pratique sur le langage, la culture générale, la créativité, l'attention, les capacités de rédaction, les facultés d'expression orale, la compréhension d'autrui et de soi-même, ou encore l'empathie, avec, *in fine*, un impact considérable sur la réussite scolaire et professionnelle. Aucun autre loisir n'offre un éventail de bienfaits aussi large. À travers la lecture, l'enfant nourrit les trois piliers fondamentaux de son humanité : aptitudes intellectuelles, compétences émotionnelles et habiletés sociales. La lecture est tout bonnement irremplaçable. Michel Desmurget montre que nos enfants lisent de moins en moins, rejette l'idée qu'un écolier sait lire quand il sait déchiffrer et rappelle que lire c'est comprendre. Enfin, tout en reconnaissant l'importance de l'école, il souligne le rôle essentiel du milieu familial pour susciter puis entretenir le goût de la lecture chez l'enfant. Ce premier ouvrage de synthèse grand public livre des informations capitales, pour les parents notamment, sans jamais les culpabiliser. Passionnant et puissamment salutaire !

Sabine Duflo, psychologue clinicienne



Il ne décroche pas des écrans !
Comment protéger nos enfants et adolescents
Le contact quasi ininterrompu des enfants et des adolescents avec les écrans crée des troubles de la communication et de l'attention, des difficultés d'apprentissage, de compréhension, génère des angoisses, altère en profondeur les rapports familiaux et sociaux… En s'appuyant sur l'étude de nombreux cas de tous âges et de tous milieux sociaux, Sabine Duflo explique les processus qui mènent à ces différents symptômes, traités comme des maladies alors qu'ils sont la plupart du temps des réponses à un environnement où le numérique a remplacé l'humain. Elle propose une méthode adaptée à chaque âge, faite de préconisations simples pour lutter contre la toxicité des écrans.