Articles

Jeunes et numérique : 7 réflexes pour l'environnement et la santé

Poser un cadre, calculer le temps passé sur smartphone... Voici 7 idées que parents et ados peuvent tester pour un numérique plus écologique.

Jeunes et numérique: 7 réflexes pour la santé et l'environnement

Plus de 4h par jour. C’est le temps que passent les ados sur Internet – principalement sur leur smartphone – en-dehors des périodes scolaires (week-end et vacances)[1]. Une pratique qui n’est pas sans impact sur l’environnement et sur leur santé.

À l’heure où le climat est au centre des préoccupations, on se penche sur l’empreinte numérique des jeunes. Que ce soit sur le smartphone, l’ordinateur, la télévision, la console de jeux vidéos..., on passe des heures sur les écrans pour se divertir, s’instruire, communiquer… Si le numérique est indéniablement utile pour certains aspects, des utilisations excessives peuvent être problématiques.

Comment réduire son impact sur l’environnement quand on est accro à son smartphone ? En tant que parent, quel cadre poser pour aider son ado ? Voici 7 conseils pour toute la famille.

Sommaire :

1. Accompagner sans interdire

2. Définir des règles en famille
3. Garder ses appareils longtemps
4. Prendre conscience du temps passé sur smartphone
5. Réduire sa consommation des données
6. Prendre de bonnes habitudes tôt
7. S’offrir des moments de déconnexion

- - - - - - - - - - - -

Quand on évoque les ados et le numérique, c’est souvent pour parler d’éducation aux médias, de prévention du harcèlement, de sens critique face aux influenceurs… Ces sujets sont bien sûr essentiels. Mais il en est un que l’on oublie souvent : l’impact du numérique sur l’environnement.

Le sujet n’est pas anodin à l’heure où les jeunes se mobilisent pour le climat et s’inquiètent pour l’état de la planète dont ils vont hériter. Le numérique est responsable de 4 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde[2], soit autant que l’aviation civile. C’est aussi un secteur en forte croissance : le numérique pourrait atteindre plus de 7 % des émissions mondiales en 2025, soit autant que tout le transport routier mondial.

> **> Lire aussi : Quelle pollution le numérique entraîne-t-il sur l’environnement ?**

1. Accompagner sans interdire

À l’adolescence, le temps passé devant des écrans augmente inexorablement. Pour les parents, il s’agit plus d’accompagner que d’interdire.

Chez les jeunes, l’usage des écrans est devenu encore plus indispensable que chez les adultes qui n’ont pas grandi avec autant de technologies : partager des photos de documents pour préparer les devoirs, communiquer avec les amis, s’informer, écouter de la musique, regarder et partager des vidéos… Ne pas le faire c’est pratiquement se mettre en marge du groupe.

Nathalie, maman de 3 grands enfants, témoigne :

« On entend parfois des jeunes qui sont privés de GSM suite à un échec scolaire ou à un « mauvais » comportement. Là, on coupe l’enfant de tout. Je pense que ce n’est pas une solution aujourd’hui, tout le monde est connecté. Il faut justement leur apprendre à gérer cette connexion.

« À la maison, on a posé un cadre. En tant que parents, on répète, on répète. On espère qu’un jour ça percole, que ça vienne d’eux-mêmes cette prise de décision de dire "à une certaine heure je coupe, à certains moments je coupe, je réfléchis quand j’absorbe toutes ces informations que je consomme". C’est un peu notre rêve de parents. »

> **> Écouter ce témoignage dans l’épisode 6 de notre podcast « écoconso & vous » consacré au numérique dans les familles.**

Les parents peuvent aussi être présents pour discuter du contenu. En cas de questions sur les médias et sur l'utilisation des appareils, les jeunes déclarent se tourner en priorité vers des « bons amis ou camarades de classe » (61 %). Ceci dit, un tiers (35 %) consultent leurs parents ou tuteurs. Il peut y avoir un fossé qui se creuse car les parents n'utilisent pas forcément les mêmes plateformes que leurs enfants et peuvent avoir le sentiment de ne rien y comprendre. Pas besoin d'avoir des compétences techniques pour parler du contenu. On peut interroger son ado, par exemple lui demander ce qu'il a vu d'intéressant dernièrement, ce qu'il en pense, si cela a suscité certains sentiments ou questions…

> **Lire aussi : Comment parler environnement avec son ado ?**

2. Définir des règles en famille

Dans la grande majorité des cas, ce sont les jeunes eux-mêmes qui décident où, quand, et combien de temps ils utilisent leurs supports numériques. Ces usages font peu l'objet de négociations avec les parents, ceux-ci semblant surtout intervenir lorsqu'il s'agit de faire des achats en ligne, et éventuellement pour définir des moments d'utilisation du téléphone.

Tableau 8. « Quels types d'accords avez-vous conclus chez toi concernant l'utilisation du *smartphone* ? »

	Décidé par les parents	On décide ensemble	Je décide moi-même
Combien de temps je peux utiliser mon *smartphone*	13 %	15 %	72 %
À quels moments je peux l'utiliser	15 %	21 %	64 %
Où est-ce que je peux l'utiliser	9 %	9 %	82 %

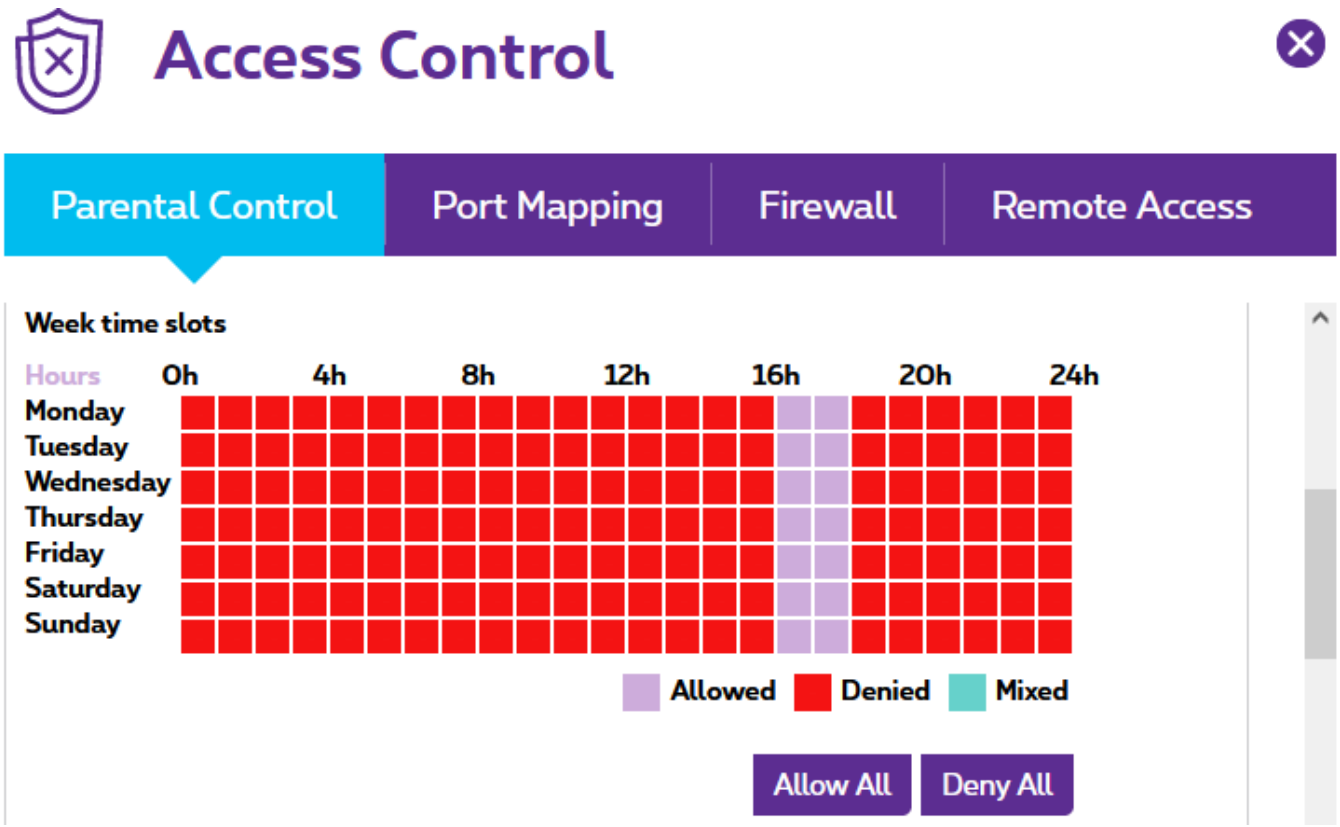
Tableau 9. « Quels types d'accords avez-vous conclus chez toi pour utiliser les réseaux sociaux et regarder des vidéos en ligne ? »

	Règles décidées par mes parents	On en discute ensemble, avec mes parents	On n'en parle pas chez moi
Ce que je peux acheter en ligne	27 %	36 %	37 %
Avec qui j'ai des contacts en ligne	5 %	17 %	78 %
Quelles photos ou films de moi-même je partage	6 %	14 %	80 %
Quelles personnes je suis ou avec qui je suis ami·e	4 %	16 %	80 %
Quelles photos ou films je regarde	5 %	13 %	82 %
Quelles applications je télécharge	5 %	11 %	84 %
À quels jeux je joue	3 %	10 %	87 %

Source : enquête #Génération2020

Pourtant, en tant que parent, on peut poser un cadre. Par exemple :

- **prévoir des moments sans écrans**, notamment les repas.
- **laisser les téléphones dans le salon pour la nuit**.
- se mettre d'accord sur une **durée maximale d'utilisation de la console de jeux vidéos**.
- **couper la box WiFi à certaines heures**. Beaucoup de jeunes ont aujourd'hui un abonnement 4G mais s'il n'est pas illimité et que la box est coupée, cela pourrait freiner l'utilisation. Chez la plupart des opérateurs, en allant à l'adresse http://192.168.1.1 on accède à un menu de configuration qui permet notamment de configurer les heures d'accès à Internet, heure par heure pour chaque jour de la semaine. Cela permet aussi de faire des économies d'énergie. Pourquoi garder la box allumée pour rien la nuit et quand il n'y a personne à la maison ?



On n’oublie pas de montrer l’exemple ! Dans l’enquête #Generation2020, les élèves du primaire estiment que leurs parents passent trop de temps sur leur smartphone.

3. Garder ses appareils longtemps

C’est la fabrication des appareils qui impacte le plus l’environnement. Et cela surtout à cause de l'extraction des métaux et de l’utilisation d’énergies fossiles.

Pour diminuer son empreinte numérique, on peut :

- **choisir un appareil de deuxième main**. Acheter un appareil reconditionné permet de diminuer l’impact carbone de 75 % et de payer quatre fois moins cher qu’en achetant du neuf[3].
  > Voir : Comment acheter un smartphone durable ? et 6 conseils pour acheter un ordinateur durable

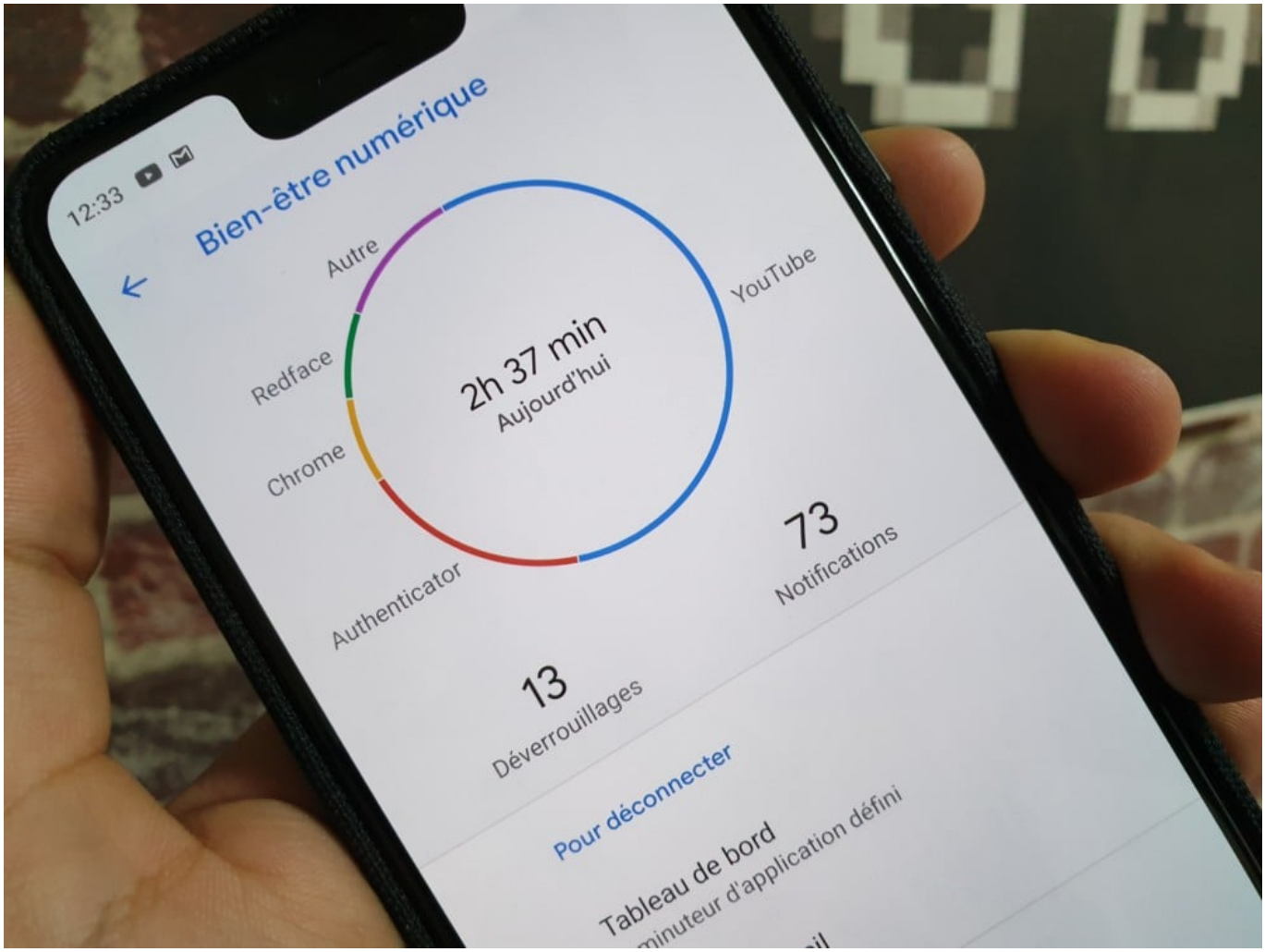
- **garder ses appareils longtemps**, protéger son smartphone avec une coque ou une housse, réparer plutôt que remplacer directement…
  > Voir 7 conseils pour garder son smartphone longtemps et Comment réparer son ordinateur ou son smartphone ?

- **partager certains appareils au sein de la famille** plutôt que d’avoir chacun le sien (par ex : une TV dans le salon, une tablette pour tout le monde, une console de jeux familiale…)

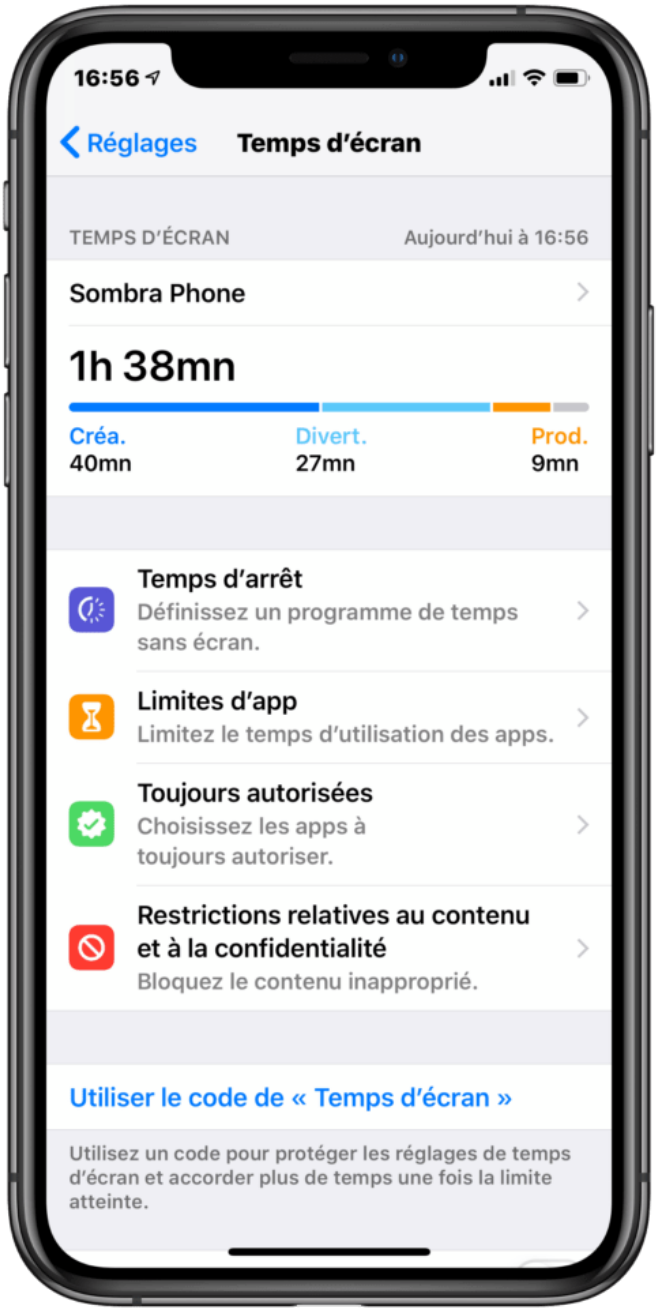
4. Prendre conscience du temps passé sur smartphone

Prendre conscience du temps passé sur les écrans, c’est la première étape pour se motiver à gérer sa connexion.

Les smartphones ont une **fonction « Bien être numérique » sur Android ou « Temps d’écran » sur iOs (iPhone)**. Elle indique le temps passé sur chaque application. Elle permet aussi de limiter le temps par appli et de définir des périodes en **mode « concentration »** (les notifications sont coupées et on est moins tenté de regarder son écran toutes les cinq minutes).



Bien-être numérique sur Android ((photo : Frandroid)



Temps d'écran sur iPhone (photo : Frandroid)

5. Réduire sa consommation des données

Moins de temps sur les réseaux sociaux

On se laisse entraîner dans des heures d'Internet grâce au **scroll sans fin** des réseaux sociaux. Réseaux qui sont responsables d'une pollution importante.

Arnaud Zarbo, responsable du secteur prévention à l'asbl NADJA explique aussi : « Le « territoire jeunes » n'existe plus. On ne laisse plus les jeunes à l'extérieur. Le jeune a bien compris, il est là où l'adulte n'est pas : sur les réseaux sociaux. » Il ajoute : « Il ne faut pas oublier que la fonction de l'ado est de tester les limites. **La fréquence d'utilisation des réseaux sociaux est un excellent point de départ pour une discussion en famille**

sur les comportements, les limites, les valeurs.»[4].

Moins de consommation de données

Youtube est la plateforme préférée des jeunes belges[5]. Ils consomment beaucoup de vidéos, que ce soit sur cette plateforme, sur les réseaux sociaux, sur Netflix…

Quelques astuces pour alléger son empreinte :

- **Diminuer la qualité des vidéos**. Si on les regarde sur le petit écran d'un téléphone, pas besoin de haute définition.
- **Désactiver l'autoplay**.
- Écouter la musique sur des **plateformes musicales** plutôt que via des vidéos. Les jeunes utilisent souvent Youtube pour… écouter de la musique, soit un usage où la vidéo est inutile.

Enfin, on pense régulièrement à **faire le ménage dans ses vidéos et ses photos**, surtout s'il y a une sauvegarde automatique sur un cloud.

> Voir plus d'astuces : Comment réduire son empreinte numérique ?

6. Prendre de bonnes habitudes tôt

En quelques années les usages du numérique ont envahi notre quotidien. Les enfants sont confrontés aux écrans de plus en plus tôt. Les bons réflexes aussi s'acquièrent tôt.

Chez le tout-petits, trop de temps passé sur les écrans peut provoquer des problèmes de développement, des troubles de l'attention, des troubles du sommeil, des troubles oculaires… C'est aux parents de **mettre en place des limites claires** pour que l'utilisation des écrans ne devienne pas problématique.

La campagne Yakapa de la Fédération Wallonie-Bruxelles donne des balises pour les écrans en fonction des âges des enfants. La ligne du temps de Yakapa attire l'attention sur les points principaux âge par âge.

Il peut être tentant de laisser un smartphone ou une tablette à un enfant pour avoir quelques minutes de répit. Mais cela peut rapidement devenir une habitude et une facilité

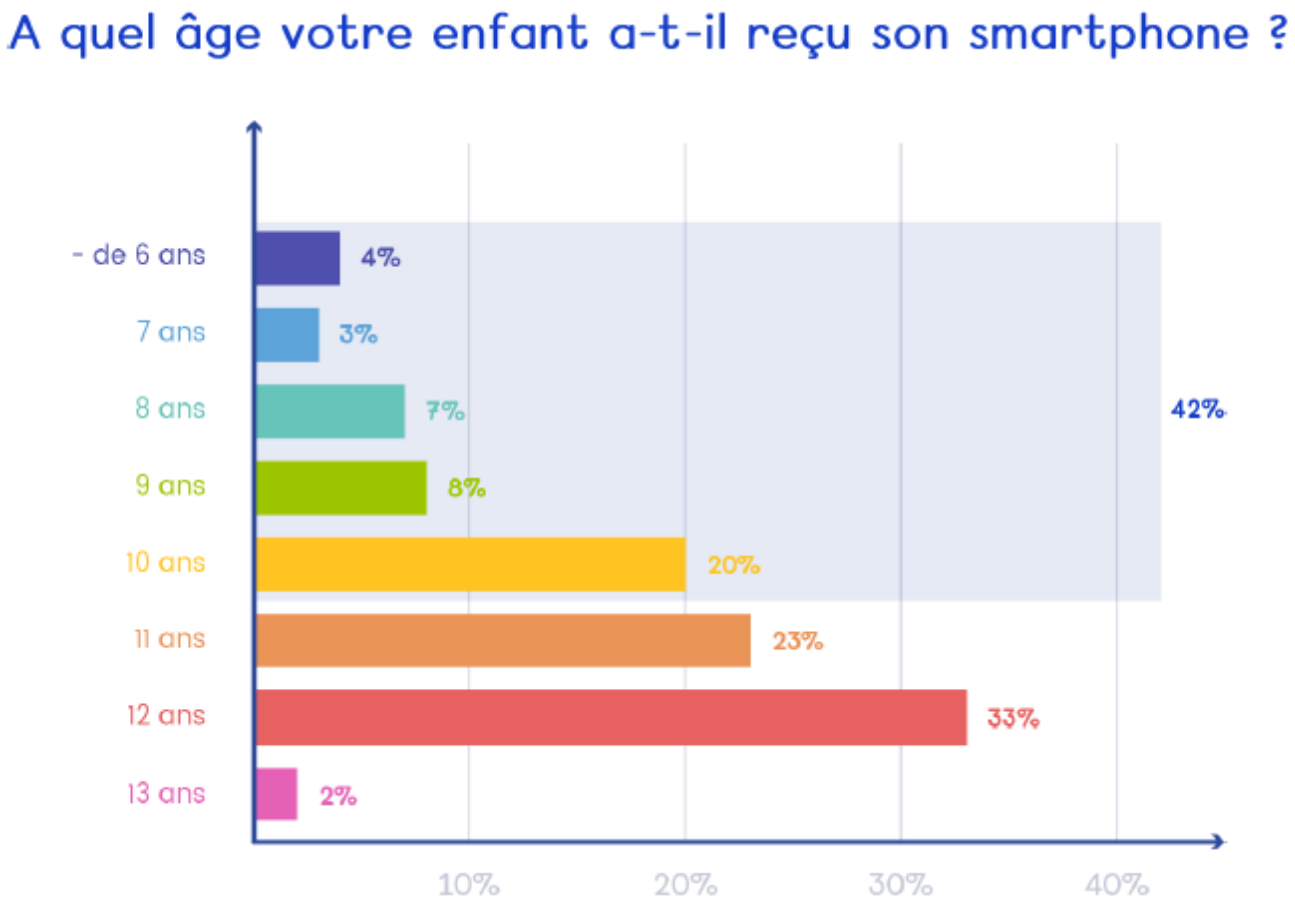
qui créent une dépendance chez l’enfant.

Des petits de 2 ans accros à Youtube, ça existe. Des médecins constatent que certains jeunes enfants sont complètement freinés dans leur développement par excès d’écrans. Avant l’acquisition du langage, les écrans n’apportent rien. C’est un usage passif qui coupe l’enfant de son environnement et ne le stimule pas dans l’apprentissage.

Quand on connaît la facilité de passer d’une vidéo à une autre, puis encore à une autre, on imagine bien que ce n’est pas une bonne idée de laisser les plus jeunes seuls avec un écran. Quelques minutes qui peuvent vite devenir des dizaines de minutes… Même s’il y a des émissions destinées aux tout-petits, **on considère qu’avant 3 ans, il n’y a pas d’écran adaptés aux enfants.**

Il y a véritablement une **progressivité à instaurer dans l’usage des outils numériques au fur et à mesure que les enfants grandissent**. La console de jeu, c’est à 6 ans au plus tôt. Il est aussi déconseillé de laisser les moins de 9 ans naviguer seuls sur Internet. Enfin, pour les réseaux sociaux, on attend 12 ans.

42 % des enfants recevraient leur premier téléphone avant 11 ans. Il est d’autant plus important de définir un cadre d’utilisation et d’installer des outils de contrôle parental.



Sondage réalisé par Camille, la Caisse d'Allocations Familiales d'UCM.

7. S'offrir des moments de déconnexion

On n'oublie pas de prévoir des moments sans écrans : lire un livre, pratiquer un sport ou une activité artistique, sortir faire une balade, passer une soirée avec ses amis sans regarder son téléphone, jouer à un jeu de société en famille…

Plus d'infos

- Comment parler environnement avec son ado ?
- Comment réduire son empreinte numérique ?
- Quelle pollution le numérique entraîne-t-il sur l'environnement ?
- La campagne "Générations écoconso"

---

[1] D'après l'enquête #Generation2020.

[2] Rapport « Lean ICT. Pour une sobriété numérique », The Shift Project, 2018.

[3] Source : ADEME

[4] #Génération2020. Synthèse des résultats de la journée d'étude et perspectives

[5] Voir enquête #Génération2020

Source URL:
https://www.ecoconso.be/content/jeunes-et-numerique-7-reflexes-pour-lenvironnement-et-la-sante