Le smartphone tue

YANNICK GUILLODO

Editions BAUDELAIRE

Décembre 2023

À l'instar du tabac ou de l'alcool, la surconsommation de smartphone est-elle un nouveau facteur de risque pour la santé ? Le smartphone réduit notre activité physique quotidienne car quelques minutes de smartphone en plus sont des temps supplémentaires de sédentarité qui favorisent de nombreuses maladies chroniques. Il agit aussi directement sur notre sommeil, dont la durée se réduit dangereusement d'année en année. Enfin, il induit des troubles alimentaires graves. Le smartphone est donc le dénominateur commun qui menace notre capital santé. Que vont devenir les enfants du smartphone ?

Le numérique envahit nos vies professionnelles et privées. Le smartphone est devenu l'ami indispensable des temps morts de nos journées puisque les écrans de loisir occupent plus de 60 % du temps libre des Français. Alors que les activités hors domicile, faire du sport, aller dans un lieu culturel, faire les magasins ne représente que 16,8 % du temps libre des Français.

Outre les troubles cognitifs et psychiques induits déjà bien documentés, ce bouleversement de nos vies est inquiétant car il attaque directement les trois piliers de la bonne santé que sont l'activité physique quotidienne, la bonne alimentation et le sommeil, ces trois bases de prévention santé que l'auteur résume par « plus bouger, mieux manger, bien dormir » sont tous les jours plus ou moins directement gangrenés par les écrans de loisirs et le smartphone.

À l'égal du tabac, de l'alcool, la surconsommation

de smartphone est-elle un nouveau facteur de risque pour la santé ? Pour tout dire, le smartphone pourrait-il, par une surconsommation, nous tuer?