

FUTURA

Le cerveau sous écran : quand le numérique nous reprogramme

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Nos écrans sont partout : dans nos mains, sur nos murs, parfois même sur nos visages. Et s'ils modifiaient réellement la façon dont notre cerveau fonctionne ?

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de l'impact de l'écran et du numérique sur notre cerveau, notre attention... et notre santé.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

On parle souvent des écrans comme s'ils étaient devenus une extension de nous-mêmes. Et, en un sens, c'est un peu vrai. On se réveille avec eux, on mange avec eux, on s'endort à côté d'eux. Smartphones, ordinateurs, tablettes, montres connectées... c'est simple : notre cerveau n'a jamais été autant exposé à ce flot constant d'images, de sons et d'informations. Mais ce qui est fascinant, c'est de voir comment il réagit à tout ça. Parce que notre cerveau, lui, n'a pas évolué pour gérer le numérique. Il a été programmé, à la base, pour la vie réelle : les visages, les voix, la nature, les échanges humains. Pas pour des pixels lumineux et des notifications.

Et pourtant, il s'adapte. Parfois un peu trop bien. À chaque fois qu'on reçoit un message, un like, une notification, notre cerveau libère un petit shoot de dopamine, la molécule du plaisir et de la récompense. C'est un peu comme un bonbon pour nos neurones. On scrolle, on attend le prochain, et on recommence. Rien d'étonnant à ce qu'on ait du mal à poser le téléphone. Ce système de récompense, c'est exactement celui qu'on retrouve dans tous les comportements addictifs. Alors, sans aller jusqu'à parler de "drogue numérique", on peut quand même dire que les écrans exploitent nos mécanismes les plus primitifs de motivation.

Mais le revers de la médaille, c'est l'attention. Notre concentration, aujourd'hui, est mise à rude épreuve. Là où on pouvait autrefois rester plongé dans une tâche pendant vingt minutes, il suffit maintenant d'une vibration pour tout casser. Les chercheurs l'ont mesuré : plus on jongle entre les applis, les mails, les vidéos, plus notre cerveau s'habitue à zapper. Et quand on zappe trop, on perd la capacité de se concentrer longtemps. Des études en imagerie cérébrale montrent même que notre cortex préfrontal, la zone du contrôle et de la planification, est moins activé quand on est dans le multitâche numérique. En clair : on devient plus rapides à réagir, mais moins bons pour réfléchir en profondeur.

Et puis il y a la question du sommeil. Ah, la fameuse lumière bleue... On en parle beaucoup, mais c'est bien réel : la lumière émise par nos écrans trompe notre cerveau. Elle bloque la mélatonine, l'hormone du sommeil, et décale notre horloge interne. Résultat : on s'endort

plus tard, on dort moins bien, et on se réveille plus fatigué. Des chercheurs de Harvard ont même montré qu'une heure d'écran le soir pouvait décaler l'endormissement d'environ soixante minutes. Et ce n'est pas juste une question de fatigue : le sommeil, c'est le moment où notre cerveau trie les souvenirs, régule les émotions, consolide la mémoire. En manquer, c'est perturber tout ce processus.

Mais attention, il ne faut pas tomber dans le discours alarmiste. Le numérique, c'est aussi plein de bénéfices. Certains jeux vidéo, par exemple, développent la coordination, les réflexes, la perception visuelle. La neuroscientifique Daphne Bavelier, de l'Université de Genève, a montré que les joueurs réguliers pouvaient améliorer leur attention sélective et leur prise de décision. En gros, notre cerveau apprend aussi grâce aux écrans, tant qu'on ne dépasse pas la dose raisonnable. C'est un peu comme le sucre : en petite quantité, ça donne de l'énergie ; en excès, ça fatigue le système.

Mais au-delà du cerveau, il y a le corps, et là encore, les effets sont bien réels. On passe des heures assis, le dos voûté, les yeux fixés sur une lumière artificielle. Ce manque de mouvement, il pèse lourd : moins de circulation, plus de tensions, plus de troubles musculosquelettiques. Et paradoxalement, moins on bouge, moins notre cerveau est stimulé. Parce que l'activité physique, c'est aussi un carburant mental : elle favorise la production de nouveaux neurones, notamment dans l'hippocampe, la zone de la mémoire et de l'apprentissage.

Sur le plan social, c'est un autre paradoxe. Les écrans nous connectent... mais ils peuvent aussi nous isoler. On a accès à tout le monde, tout le temps, mais parfois sans vraie présence. Le cerveau humain, lui, a besoin de contact réel : d'un regard, d'un ton de voix, d'un sourire. Des chercheurs ont même observé que les enfants privés d'interactions en face à face pendant plusieurs jours perdaient temporairement la capacité de lire les émotions sur les visages. Et ça, ça montre bien que la relation numérique, aussi pratique soit-elle, ne remplace pas l'expérience humaine.

Alors, que faire ? Faut-il tout débrancher ? Pas forcément. La solution, c'est l'équilibre. Apprendre à poser des limites. À se réserver des moments sans écran : marcher, lire sur papier, discuter sans regarder son téléphone. Ces pauses, c'est un peu comme des respirations pour le cerveau. Elles permettent de restaurer l'attention, de relancer la créativité. Et surtout, de redonner du sens à ce qu'on fait.

Les neuroscientifiques le disent souvent : notre cerveau a besoin d'ennui. Oui, d'ennui. Parce que c'est dans ces moments-là, quand on ne fait rien, que les idées surgissent, que les souvenirs s'organisent, que la créativité s'active. Or, avec les écrans, on ne s'ennuie plus jamais. On comble chaque silence, chaque attente, chaque minute vide. Résultat : notre esprit n'a plus le temps de vagabonder.

Alors peut-être que le vrai défi du numérique, ce n'est pas de s'en passer, mais d'apprendre à l'appivoiser. De redevenir maître de notre attention, de notre temps, de notre santé mentale. Parce qu'au fond, le cerveau, c'est une machine incroyable, capable de s'adapter à tout, à condition qu'on lui laisse de l'espace pour respirer. Les écrans ne sont pas nos ennemis, ils sont nos miroirs. Et c'est à nous de décider ce qu'on veut y refléter.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Vitamine Tech, dans lequel Adèle Ndjaki vous parle de Néo, le premier robot domestique ! Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.