

fUn&tEch

L'ASTUCE SANTÉ DU DR SANDRA STALLAERT

HYPERCONNEXION : QUAND LE NUMÉRIQUE NOUS AVALE

Nous sommes aujourd'hui plus de 5 milliards à avoir accès à Internet. Chaque minute, près de 200 millions d'e-mails et 20 millions de SMS circulent, tandis que 625 millions de vidéos sont visionnées sur TikTok. Sur une journée entière, ces chiffres donnent le vertige.

À l'échelle mondiale, nous passons en moyenne sept heures par jour devant un écran. Certes, le numérique s'est imposé dans nos vies professionnelles comme un outil incontournable, mais derrière cette révolution technologique se cache une réalité beaucoup plus complexe. Comme le souligne Michel Desmurget dans son ouvrage *La Fabrique du crétin digital* : "Certes la Toile renferme (en théorie) tous les savoirs du monde. Mais dans le même temps elle contient aussi, malheureusement, toutes les absurdités de l'univers". Et lorsque l'outil devient un objet d'aliénation, les problèmes commencent.

Le simple fait de ne plus avoir de connexion Wi-Fi, ou pire encore, de perdre son téléphone, peut nous plonger dans un état de frustration, de colère voire parfois de profond désespoir. Le smartphone n'est plus un objet : il est devenu une extension de nous-mêmes, sans lequel il nous semble presque impossible de vivre. Il suffit d'observer le nombre de personnes qui déambulent dans les rues, les yeux rivés sur leur écran. Ce n'est là qu'un exemple parmi tant d'autres : cet outil est devenu une source de distraction permanente, qui nous éloigne du réel, des autres... et parfois de nous-mêmes. Derrière cette captation constante se cache un système vraiment bien rodé : le CAPT (Computers As Persuasive Technologies), autrement dit, des technologies numériques conçues pour influencer nos comportements



et maximiser notre temps d'attention. Applications, réseaux sociaux, messagerie, appels, achat en ligne, accès à la presse ... tout est pensé pour nous retenir. Et cela fonctionne : c'est terriblement addictif, et l'on peut facilement en devenir complètement accro.

De graves troubles physiques et psychologiques

C'est aussi un véritable marché qui vaut de l'or. Nos moindres faits et gestes, savamment manipulés et analysés par des algorithmes ultra-performants, sont exploités pour mieux nous cibler. Nos données deviennent une monnaie d'échange dans un marché colossal. Le "scroll infini" en est l'exemple parfait : les Européens feraient défiler près de 200 mètres de contenu par jour. Un geste mécanique, presque hypnotique. Résultat : nous sommes interrompus en permanence : notifications, alertes, mails, SMS, messages vocaux... sans discipline et si nous n'y mettons pas un peu

d'ordre, nous pouvons être sollicités toutes les 7 à 20 minutes, soit jusqu'à entre 150 fois par jour, hors temps de sommeil. Cette hyperconnexion n'est pas sans conséquences. Au-delà d'une perception souvent déformée de la réalité, l'utilisation abusive des écrans présente de nombreux effets néfastes pour la santé. Sur le plan cognitif, les études montrent une baisse des capacités de concentration, une diminution de la mémoire et des capacités d'apprentissage et une difficulté croissante à maintenir une attention prolongée. L'esprit papillonne, sans jamais vraiment se poser. L'équilibre émotionnel est lui aussi fragilisé : nervosité, anxiété, irritabilité, voire dépression peuvent s'installer insidieusement.

À cela s'ajoutent des troubles physiques : problèmes de vue, perturbation du sommeil ... et un stress chronique devenu omniprésent. Or, ce stress est aujourd'hui reconnu comme un des principaux facteurs favorisant ou aggravant de nombreuses maladies : cancers, troubles métaboliques (diabète, excès de cholestérol, obésité, etc), pathologies cardiovasculaires ou affections auto-immunes.



Dr Sandra Stallaert est médecin, homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, des cercles de méditation, et partage de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien sur sa page Facebook "Miam la Vie". Elle est l'auteur de deux ouvrages parus aux éditions Jouvence : *3 jours de jeûne, c'est parti !* et *C'est le CHAOS là-haut !*

Website :

