

A



Une semaine sans smartphone, une expérience étonnante

Ils l'ont fait! Quatre jeunes Romands ont déposé leurs smartphones au journal *Le Temps* pour une semaine! Pendant ce temps, leurs smartphones dormaient dans un coffre-fort du *Temps* et les quatre jeunes ne les ont pas touchés. Voici leurs expériences et leurs conclusions.

① Wendy, 30 ans, cinéaste

«Je me suis sentie libérée et j'aurais souhaité poursuivre cette expérience pendant un mois. Je ressentais un intense bien-être sans cette énorme quantité d'informations.» Le premier jour sans son portable, Wendy a écrit dans son journal: *«Déjà cinq contacts visuels dans la rue et même un sourire! Dès aujourd'hui, je vais me concentrer davantage pour lire mes courriels et ne plus les regarder tout le temps.»* Des copains lui ont dit: «Bon, à la semaine prochaine alors!» Et Wendy conclut: «Autrement dit, si tu n'es plus connectée, tu disparais socialement!»

② Cléa, 25 ans, agente de voyages

«Cette semaine, je me suis trouvée dans un train où la totalité des 20 personnes dans le compartiment avaient les yeux fixés sur leurs appareils. J'aurais fait comme eux, c'est sûr, sans cette expérience. En voyant les autres passagers, j'ai réalisé que j'avais de la chance.

Sans mon smartphone, j'ai pu, en une seule soirée, faire une lessive, rouler à vélo, me baigner dans le lac et boire un verre avec une copine. Jamais je n'aurais pu profiter aussi bien de ma soirée si j'avais été connectée.»

③ Fanny, 33 ans, architecte

«Si on est toujours sur son smartphone, on perd de l'espace libre dans la tête. Les gens sont fous. Ils courent à des séances de méditation pour se déstresser alors que, s'ils se déconnectaient plus souvent, ils feraient de la méditation spontanée.

Je souhaite revenir à l'ancien portable qui permettait uniquement de recevoir des SMS et des appels. Fini l'esclavage des e-mails et des autres applications. Avant, je me souvenais de tout; maintenant, j'oublie beaucoup de choses. Je dois parfois regarder cinq fois une adresse pour me la rappeler!»

④ Michael, 26 ans, ingénieur

«C'est surtout le premier jour que j'ai ressenti un gros malaise physique comme si j'avais perdu une partie de moi-même. Mon estomac et ma gorge étaient noués. Grâce à mon compte Facebook, j'ai pu informer mes amis que j'étais sans portable pour une semaine.

J'ai aussi dû mieux gérer mes rendez-vous et aménager mes horaires. Un jour, je suis arrivé à un rendez-vous professionnel avec une demi-heure de retard. J'ai ressenti un énorme soulagement quand j'ai vu que mon client, même sans nouvelles de ma part, était patient et m'avait attendu.»

D'après *Le Temps*

B

La pollution par le plastique

Depuis les années 1950, notre planète est polluée par des milliards de tonnes de plastique. Selon la revue *Science Advances*, la situation ne s'améliore pas parce que le recyclage n'est pas efficace.

La production mondiale de plastique est passée de deux millions de tonnes en 1950 à 400 millions de tonnes en 2015 selon *Science Advances*. 45% des produits en plastique se dégradent rapidement et sont inutilisables après 4 ans. La proportion des plastiques dans les décharges des pays industrialisés était de 1% du volume total en 1960 et de 10% en 2015.

Des chercheurs ont calculé que 8,3 milliards de tonnes de plastique ont été produites entre 1950 et 2015, parmi lesquelles 6,3 milliards de tonnes sont devenues des déchets très peu recyclables. Sur ces 6,3 milliards de tonnes de déchets, seulement 9% ont été recyclés, 12% incinérés et 79% se sont accumulés dans la nature, en particulier dans les mers et les océans, où plus de huit millions de tonnes de plastique sont jetées chaque année.

Au rythme actuel, il y aura environ 12 milliards de tonnes de déchets en plastique dans les dépôts d'ordures ou dans la nature d'ici 2050.

D'après Le Temps