

# Écrans : prudence et précautions

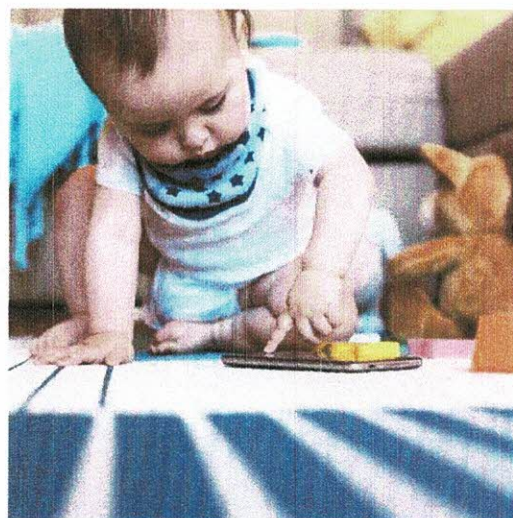
■ Isabelle Wackenier

Adultes, jeunes et enfants, même très jeunes, utilisent des écrans, voire sont « accros » : poste de télévision, console de jeu, Smartphone, ordinateur, tablette. Les professionnelles ne vivent pas hors du monde. Elles sont aussi connectées, elles-mêmes ou les membres de leur famille. Voici quelques repères pour bien se situer dans ce monde numérique et des conseils pour accompagner les enfants, notamment les plus jeunes, dans leur apprentissage.

Les enfants sont attirés par les écrans omniprésents dans leur environnement. Ils sont en mesure d'interagir facilement et avec dextérité avec ces appareils tactiles. Les fabricants l'ont bien compris et commercialisent des appareils destinés aux 0-3 ans, de qualité plus qu'aléatoire, aussi bien en termes de fabrication que de contenus.

## L'OMNIPRÉSENCE DES ÉCRANS

Une enquête de l'Association française de pédiatrie ambulante (AFPA) révélait en juillet 2017 que 44 % des parents prêtent leur téléphone portable à leur enfant de moins de trois ans pour



Les tout-petits sont fascinés par les écrans.

l'occuper, le consoler... Les enfants deviennent adeptes des écrans de plus en plus tôt : près d'un enfant de moins de trois ans sur deux (47 %) a utilisé un écran « nomade » la semaine précédant l'enquête et 35 % ont regardé un programme de télévision non adapté à leur âge, notamment le journal télévisé pour 61 % d'entre eux [1].

L'étude IPSOS/Junior connect 2017 souligne que les enfants passent en moyenne quotidiennement, sur internet :

- ▶ 4 heures 37 (contre 2 heures 10 en 2012) pour les 1-6 ans ;
- ▶ 6 heures 10 (contre 4 heures 50 en 2012) pour 7-12 ans ;
- ▶ 15 heures 11 (contre 12 heures 20 en 2012) pour les 13-19 ans [2].

[1] <https://afpa.org>

[2] <https://www.ipsos.com/fr-fr/junior-connect-2017-les-jeunes-ont-toujours-une-vie-derriere-ies-ecrans>

### L'IMPACT SUR LES ENFANTS

Même si les scientifiques n'ont pas suffisamment de recul pour connaître les effets à long terme d'une exposition précoce et excessive aux écrans dès le plus jeune âge, tous appellent à la plus grande prudence. L'utilisation abusive des écrans nuit au bon développement des tout-petits, tout particulièrement avant trois ans [3].

- ▶ Plus un enfant passe de temps devant un écran durant une journée, moins il lui en restera pour jouer et interagir avec les autres.
- ▶ Le bruit de fond de la télévision laissée allumée alors que personne ne la regarde nuit aux apprentissages de l'enfant.
- ▶ Les interactions qu'un enfant a avec son entourage et son environnement sont la meilleure source de stimulation pour lui.
- ▶ Une trop grande exposition aux écrans diminue le temps que les enfants passent à bouger au quotidien.
- ▶ L'utilisation des écrans se fait au détriment des activités physiques et du jeu libre.
- ▶ Passer plusieurs heures par jour en bas âge devant un écran serait lié à un risque accru de surpoids et d'obésité.
- ▶ La sédentarité et le manque d'activité physique pourraient nuire au développement des habiletés motrices comme marcher, courir, lancer, sauter, ramper, etc. Ces habiletés motrices sont indispensables au développement global de l'enfant.

**La règle des 3-6-9-12**  
de Serge Tisseron, psychiatre

- Avant 3 ans, pas de télévision ;
- Avant 6 ans, pas de console de jeux ;
- Avant 9 ans, pas d'internet ;
- Avant 12 ans, pas d'internet seul.



*Pas de télévision avant trois ans.*

Une trop grande exposition aux écrans en bas âge pourrait nuire :

- ▶ au développement du langage ;
- ▶ à la qualité du sommeil ;
- ▶ à l'attention ;
- ▶ au comportement (agressivité, passivité, estime de soi) ;
- ▶ à la réussite scolaire ;
- ▶ à la santé en général (fatigue, maux de tête, problèmes de posture, mauvaise alimentation, hypertension, diabète de type II, problèmes cardiovasculaires à long terme, etc.).

### LES RECOMMANDATIONS

Le tout-petit a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles et de comprendre le monde qui l'entoure. Les écrans ne sont pas prioritaires pour son bon développement. La Fondation pour l'enfance [4] donne des repères pour aborder les écrans avec des enfants de 0 à 3 ans :

- ▶ Si vous lisez une histoire numérique pour aider un bébé à dormir, diminuez la luminosité de votre tablette pour lui éviter toute source d'excitation.
- ▶ Sur écran, ou sur papier, sélectionnez une histoire adaptée à son âge, et lisez-la vous-même.
- ▶ Les écrans ne doivent pas être utilisés par le tout-petit plus de dix minutes

[3] Source : [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com), portail canadien.

[4] <http://digital-baby.fondation-enfance.org>

par jour avant l'âge de trois ans, toujours à deux, avec un adulte, et de manière exceptionnelle.

L'Union nationale des associations familiales (UNAF) donne des conseils pour les jeunes enfants de 0 à 6 ans :

- ▶ Choisir les bonnes activités médiatiques de l'enfant.
- ▶ Ne pas utiliser les écrans comme une récompense.
- ▶ Ne pas lui donner tous les écrans dès le plus jeune âge. Pas de télévision avant trois ans ; la tablette entre 3 et 6 ans à condition que les applications soient adaptées aux jeunes enfants.
- ▶ Fixer à l'avance et annoncer aux enfants le temps d'écran autorisé. Proposer des temps très courts d'accès aux écrans entre 3 et 6 ans, pour une durée maximale de vingt minutes. Au-delà, l'attention de l'enfant est perdue et on assiste à des phénomènes d'énerverment.
- ▶ Éviter que les temps d'écran se passent au même moment, afin d'éviter de créer des habitudes dont il sera très difficile de se défaire.
- ▶ Accompagner l'enfant devant les écrans entre 3 et 6 ans, choisir avec



Proposer des alternatives aux écrans.

lui son programme, parler avec lui du contenu, observer ses réactions.

- ▶ Se rendre disponible et proposer d'autres activités aux enfants (jeux de société, activités manuelles, jeux en plein air...).
- ▶ Encourager l'enfant à jouer librement pour développer son imaginaire.
- ▶ Accompagner l'enfant pour qu'il appréhende les écrans de la manière la plus positive possible, discuter avec lui de ce qu'il a vu, ce qu'il a ressenti.
- ▶ Faire attention à la présence de plus grands dans la pièce. On a tendance à laisser des petits devant des programmes qui ne sont pas adaptés à leur âge [5].

[5] <https://www.dailymotion.com/video/x5asn1a>

## Le bon usage des écrans



Premier volet de la campagne « Sur le bon usage des écrans, ensemble, gardons le contrôle », l'Institut d'éducation médicale et de prévention (IEMP) lance un site internet dont l'objectif est d'apporter une information neutre et objective sur l'usage des écrans et des conseils à tous ceux qui se trouvent confrontés, à titre personnel et, ou professionnel ou *via* leur entourage, à un usage excessif des écrans. L'ensemble des

acteurs de la société civile (citoyens, mutuelles, médecins, collectivités locales, entreprises, associations...) est sollicité pour favoriser la diffusion d'une « culture de l'usage raisonnable des écrans », d'une « pédagogie de l'autorégulation ». L'enjeu n'est pas de se passer des écrans, mais bien d'apprendre à s'en servir.

<https://lebonusagedesecrans.fr>