

Les écrans, délétères pour les enfants avant l'âge de deux ans

Au quotidien, certains parents se servent des écrans pour occuper leurs enfants et se dégager du temps. Avant l'âge de deux ans, une exposition prolongée peut pourtant gravement nuire à leur développement.

PAULINE MARTIAL

À la terrasse d'un restaurant, à l'aéroport ou encore dans une salle d'attente, les smartphones et les tablettes sont aujourd'hui devenus les garants de la tranquillité de certains parents qui n'hésitent pas à exposer leurs enfants aux écrans. Quitte parfois carrément à glisser l'appareil dans le landau de jeunes bambins...

Une réalité que constatent malheureusement aussi les professionnels au sein des infrastructures hospitalières. « Ce sont des scènes que l'on observe de plus en plus fréquemment aussi au sein de l'hôpital. Ces écrans se transforment en un moyen d'occuper les enfants de parents surchargés, qui ne parviennent pas à tout gérer de front », constate le Dr Anthony Beuel, neuropsychologue à l'hôpital universitaire des enfants Reine Fabiola (Huderf).

Bannir directement et indirectement

Ces comportements sont pourtant loin de ne comporter aucun risque. Avant l'âge de deux ans, une telle exposition serait même critique pour le développement de l'enfant. « Les enfants qui sont exposés si tôt aux écrans ont trois fois plus de risques de développer un retard de langage, d'avoir un vocabulaire moins riche. Leur capacité d'interaction sociale est aussi diminuée par rapport à celle des autres enfants. Ils sont également plus sujets à développer des troubles du comportement au long cours. Une expo-



Illustration : Jean-Philippe Demonty

www.jeepy-illustration.com

Quatre temps clés sans écran

Pour que les enfants s'approprient les écrans sans en devenir captifs, quatre temps devraient être dépourvus de tout écran. D'abord, les éviter le matin afin que le système attentionnel de l'enfant ne soit pas fatigué avant l'école. Pas d'écran non plus au moment des repas, propices aux interactions sociales, ni dans la chambre de l'enfant. Ils sont aussi à éviter avant le coucher, de manière à ne pas empêcher l'enfant de s'endormir naturellement. P.A.M.L

sition prolongée peut aussi entraîner une diminution des fonctions cognitives, retardant le développement des capacités attentionnelles, de mémoire, d'organisation et de flexibilité mentale », énumère Anthony Beuel.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est recommandé de bannir à tout prix les écrans de manière directe ou indirecte en présence de ces enfants en bas âge. « Cela signifie qu'un adulte qui se trouve dans la même pièce que son bébé va par exemple éviter de regarder la télévision à ce moment, ou même de la laisser en fond sonore. À cet âge, les enfants ne disposent de toute façon pas d'une maturité cérébrale suffisante pour intégrer les informations visuelles, leur consommation des écrans reste totalement passive. Préférez donc mettre à profit ce temps pour interagir et sociabiliser avec votre enfant, ce qui contribuera réellement à son bon développement », conseille le Dr Beuel.

Les effets néfastes des écrans seraient

principalement observés lors de temps d'exposition élevés (5 à 6 heures). Il n'empêche que la vigilance reste de mise, y compris chez les enfants de plus de deux ans.

Préférer les contenus interactifs

« Chez des enfants âgés de deux à cinq ans, mieux vaut favoriser des contenus interactifs, consommés avec les parents qui pourront alors les utiliser pour susciter l'interaction sociale ou travailler certains aspects plus moteurs avec leurs enfants », précise le neuropsychologue. Ce n'est cependant qu'à partir de l'âge de six ans que les bienfaits d'une consommation modérée des écrans supplantaient le risque qu'ils font encourir à nos enfants en développement. « Les professionnels les plus laxistes toléreront un temps d'écran de maximum deux heures par jour. Pour ma part, j'ai plutôt tendance à recommander une exposition maximale d'une demi-heure à une heure, pour peu que cela ne soit pas tous

les jours. Car l'idée c'est aussi d'éviter absolument que cette consommation des écrans ne s'ancre dans une routine », préconise Anthony Beuel.

Si tel est le cas, mieux vaudrait passer par une suppression temporaire de tous les écrans – quitte à vous attirer les foudres d'enfants colériques l'espace de quelques jours – avant de les réintégrer raisonnablement au quotidien. Mais cette démarche suppose une remise en question des habitudes parentales. « Les parents concernés doivent se demander ce qui les pousse à mettre leurs enfants devant un écran et déterminer comment et par quoi ils pourraient remplacer ces moments », estime le neuropsychologue. Notez qu'à l'adolescence, la consommation des écrans demeure beaucoup moins délétère pour le développement des jeunes, à condition qu'elle n'influe pas sur leur hygiène de vie, en altérant la qualité de leur sommeil ou leur activité physique par exemple.

petite gazette

20008789

ANTIQUORUM AUCTIONEERS

Organise une journée d'expertises gratuites de vos pièces d'horlogerie chez **Hall of Time à Bruxelles, le jeudi 9 septembre de 10h30 à 17h** avec M. Julien Schaerer, expert international.
75R av. Louise, place Wilcher's à 1050 Bxl. Tél. +41 22 909 28 50
mail : geneva@antiquorum.swiss
www.antiquorum.swiss

Dixit

« Entre deux individus, l'harmonie n'est jamais donnée, elle doit indéfiniment se conquérir. »

SIMONE DE BEAUVOIR

Pompier rebelle

Un riverain a signalé à l'AFP qu'un pompier se trouvait sur un bâtiment de chantier de la caserne de la petite ville d'Ablis, près de Saint-Arnoult. L'information a été confirmée par les pompiers des Yvelines. Selon une source proche du dossier, cet homme, un pompier volontaire qui vient de présenter sa démission, entend protester contre la vaccination obligatoire. A partir du 15 septembre les pompiers, professionnels comme volontaires, devront en effet être vaccinés contre le covid, au même titre que les soignants, par exemple. Selon le ministère de l'Intérieur, 72 % des pompiers – dont près de 100 % des professionnels – avaient reçu au 20 août au moins une dose de vaccin (contre 54 % une semaine plus tôt). AFP



Carnet rose au Nicaragua

Une petite tigresse du Bengale, une espèce menacée, est née samedi au zoo national du Nicaragua et fait l'objet de soins spécifiques car sa mère n'a pas de lait pour la nourrir. La petite tigresse de quatre jours est « alimentée avec du lait spécial pour chats », a expliqué le directeur du zoo. AFP

A Pékin, un ciné-club...

Guidés par leur canne blanche, les spectateurs malvoyants se rendent dans un cinéma du vieux Pékin. Ils y « regardent » le film grâce à la narration passionnée de bénévoles équipés d'un micro qui leur décrivent les scènes : les expressions faciales des personnages, leurs gestes, leurs habits ou encore la météo.

... pour les malvoyants

Il détaille les indices visuels nécessaires à la compréhension du film. Comme le passage d'une scène de chute de feuilles à une scène de chute de neige, qui traduit l'évolution des saisons. Aucun spectateur ne parle ni ne mange. Tous écoutent religieusement, les yeux clos. Des spectateurs idéaux en un mot ! SOIR MAG

Le plastique...

Des dauphins d'eau douce pris dans des filets de pêche aux éléphants évoluant dans des déchets, les espèces migratrices sont les plus vulnérables à la pollution plastique, selon un rapport de l'ONU sur la région Asie-Pacifique publié mardi, qui demande de mieux lutter contre ce fléau. Ce rapport se concentre sur les impacts du plastique sur les espèces d'eau douce, les espèces terrestres et les oiseaux. Il est publié à quelques jours de l'ouverture du congrès de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) qui inclura une motion appelant à la fin de la pollution plastique d'ici 2030.

... menace les espèces migratrices

Comme ces espèces se déplacent notamment dans les zones industrialisées et polluées, elles sont plus exposées aux plastiques. Des oiseaux migrateurs, comme l'albatros à pieds noirs, ne distinguent pas toujours des morceaux de plastique de leurs proies et peuvent ingurgiter par erreur ces débris ou en nourrir leurs petits. Des éléphants d'Asie ont été vus faisant les poubelles dans des déchets au Sri Lanka et mangeant du plastique en Thaïlande. SOIR MAG.

Stations de chargement...

Le géant pétrolier Royal Dutch Shell a annoncé mercredi qu'il prévoyait d'installer 50.000 stations de chargement pour véhicules électriques dans les rues du Royaume-Uni d'ici fin 2025, par l'intermédiaire de sa filiale Ubitricity. Le groupe anglo-suédois veut ainsi « apporter plus de possibilités de chargement de véhicules électriques pour des millions de conducteurs britanniques qui n'ont pas de place de parking privée et aider les autorités locales à rendre leur réseau de chargement opérationnel aussi vite que possible ». Près de 3.600 stations de chargement Ubitricity – acquises en février – sont pour l'instant disponibles au Royaume-Uni, précise Shell.

... pour voiture électrique

Le gouvernement britannique, à travers le Bureau des véhicules à zéro émission (Ozev), finance actuellement le coût de ces stations de chargement sur rue à hauteur de 75 % et Shell se dit « prêt à couvrir le reste des coûts ». Le groupe précise que 60 % des ménages dans les villes n'ont pas de parking privé, et accélérer l'accès à ces stations dans les rues est donc capital pour la transition vers des véhicules verts. AFP

Cora reprend ses glaces
La chaîne d'hypermarchés Cora a décidé de rappeler les crèmes glacées de la marque Cora. La présence de résidus d'oxyde d'éthylène est à l'origine de ce rappel. Il s'agit de bâtonnets vanille/fraise ou chocolat/pistache ainsi que de pots de crème glacée à la noix de coco. Voici les numéros de lots concernés : 07420, 14020, 22520, 34320, 02821, 27619, 02420, 13620, 02721, 14320, 32520 et 25220. Infos : 071/69.95.24 ou alertes-retraits@cora.be. BELGA