

Selon les résultats d'une étude française, les bébés passent environ une heure par jour devant un écran et les enfants de trois à cinq ans environ une heure et demie. Soit davantage que ce que recommandent les autorités sanitaires.

CHARLOTTE HUTIN
ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Que ce soit le smartphone, la tablette, la télévision, l'ordinateur ou la console de jeux, les écrans font souvent partie du quotidien des familles, voire jouent le rôle de baby-sitter à la maison, au restaurant, dans les transports en commun ou dans les salles d'attente. Selon une étude de Santé publique France, qui a suivi un peu plus de 18.000 enfants depuis leur naissance, les enfants passent de plus en plus de temps devant les écrans. A deux ans à peine, un bambin français est scotché, en moyenne, 56 minutes par jour à l'écran, quel qu'il soit. Le chiffre grimpe à 1h20 par jour à trois ans et demi, puis à 1h34 par jour à cinq ans et demi.

En Belgique, une étude menée en 2015 par l'Office de la naissance et de l'enfance (ONE) et le Conseil supérieur de l'éducation aux médias avait déjà analysé les usages des écrans dans les familles, faisant apparaître que 20 % des parents n'instauraient aucun interdit d'utilisation d'écran et que 18 % les bannissaient complètement. Mais aucune donnée ne faisait apparaître le temps moyen passé par les enfants devant les écrans.

L'étude française relève en outre des disparités géographiques et socio-économiques. Les enfants du nord de la France, comme ceux dont la mère a un niveau d'études moins élevé ou issus d'une famille immigrée passent davantage de temps devant un écran que les autres. « Une constance dans les études internationales », souligne Marie Geurten, professeure en neuropsychologie à l'Université de Liège. « Sauf que l'exposition aux écrans dès le plus jeune âge peut avoir des impacts à court terme, comme à long terme. »

Un écran entre l'enfant et son bon développement

En matière de recours aux écrans, chacun y va de sa recommandation. Les professionnels de l'enfance et l'Organisation mondiale de la santé recommandent de ne pas mettre les tout-petits de moins de deux ans devant des écrans et de limiter leur usage à une heure par jour jusqu'à cinq ans. L'ONE, plus sévère, déconseille catégoriquement les écrans pour les moins de trois ans.

Pour bien se développer, les bébés et les jeunes enfants ont en effet besoin d'avoir des contacts avec les autres et faire des activités stimulant leur éveil. Or, « les écrans anesthésient l'enfant, l'empêchent d'être attentif et d'interagir avec son environnement extérieur », estime Michel Dechamps, neuropédiatre au CHR de Namur. « Des auteurs français ont parlé d'autisme cathodique. Ce sont des enfants qui développent des troubles de l'interaction sociale parce que leur seul repère est un écran avec lequel ils ne peuvent interagir. »

A court terme, les écrans peuvent, en outre, avoir un impact délétère sur le sommeil, l'apprentissage du langage qui passe par la pratique et la nutrition.



Les enfants rivés aux écrans de plus en plus jeunes et de plus en plus longtemps

« Les enfants qui passent beaucoup de temps devant les écrans bougent moins. Comme ils sont exposés à des publicités, ils ont tendance à vouloir manger des choses moins bonnes pour leur santé. Ils sont donc plus à risque d'obésité et de malnutrition », ajoute Marie Geurten.

Les effets délétères sur la santé et le développement ne s'arrêtent pas à la petite enfance. « Ces enfants, très tôt confrontés aux écrans, ont, en moyenne, un quotient intellectuel plus faible. Si une partie de la variance est expliquée par le niveau socio-économique, l'effet reste présent une fois la variable contrôlée », précise la neuropsychologue. « Ils sont également plus à risque de présenter des comportements agressifs, des problèmes d'inhibitions ainsi que des troubles anxieux. »

Pour le neuropédiatre Michel Dechamps, il y a lieu de distinguer l'utilisation passive d'écrans d'un usage actif, ainsi que le temps passé seul et en compagnie. « Les écrans passifs, comme la télévision, captivent l'attention de l'enfant, mais ils ne sont en aucun cas propices à la créativité ou à l'interaction. L'enfant reçoit et il n'interagit pas. Lors d'un usage actif, l'enfant peut au contraire intervenir. »

Face à l'omniprésence des écrans, la recherche scientifique privilégiera un épisode de *Dora l'Exploratrice* au langage limité des *Téléubbies*. « Aux re-

gards de la littérature scientifiques, les recommandations de l'ONE ne sont pas alarmistes. Dans la réalité, il est difficile d'échapper aux écrans, même avant trois ans. Il ne faut pas s'alarmer tant que l'exposition reste ponctuelle et qu'il ne s'agit pas d'une habitude », résume Marie Geurten.

Le rôle des adultes

L'usage des écrans ne concerne d'ailleurs pas que les enfants. « En maternité ou au centre néonatal, vous voyez des mamans avec des bébés, des nourrissons de quelques mois », observe le pédiatre. « Elles ont le bébé sur les genoux, mais elles ne le regardent pas, elles sont sur leur GSM. Je ne dis pas que c'est bien ou mal. C'est simplement un constat : les écrans sont désormais partout. » Pour le D^r Dechamps, il faut se rappeler que l'enfant imite l'adulte. Attiré par la lumière de l'écran et le mouvement, son réseau neuronal de la récompense fera le reste. « Face à l'addiction de son enfant, une solution peut être de se couper soi-même des écrans en tant que parent. Si on consacre du temps à jouer, à raconter des histoires, à se promener, les écrans seront vite oubliés. »

L'expert invite en outre à « parier sur l'adaptabilité de l'espèce humaine » : « Dans un monde où l'on va devoir être de plus en plus réactifs aux écrans, certains individus vont développer des compétences particulières. » Si les écrans peuvent favoriser le déficit attentionnel, « à l'inverse, chez des enfants hyperactifs avec un déficit attentionnel, l'écran peut être une ressource et faciliter l'expression du cours de sa pensée », pointe le spécialiste. « Rien n'est simple. »

Ces enfants, très tôt confrontés aux écrans, ont, en moyenne, un quotient intellectuel plus faible. Si une partie de la variance est expliquée par le niveau socio-économique, l'effet reste présent une fois la variable contrôlée

Marie Geurten
Professeure en neuropsychologie à l'Université de Liège

”

Webetic : des séances pour guider les parents

Pour aider les parents à encadrer l'usage des écrans par leurs enfants, la Ligue des familles et Child Focus ont mis en place Webetic, des séances d'information pratiques qui misent sur le dialogue. Les animateurs ne sont pas des experts de l'informatique mais des parents, formés pour maîtriser les pratiques, les enjeux et accompagner au mieux les autres parents. Ils encadrent les débats, répondent aux questions des parents et abordent des sujets tels que les réseaux sociaux, l'e-réputation, les données personnelles, la sécurisation des comptes et profils, les paramètres de sécurité ou les jeux en ligne.

A.-S.L.

L'agenda des formations est disponible sur le site de Webetic