

LE PÉDIATRE ET LES ÉCRANS

(par E. Saban)

Pourquoi le pédiatre se méfie-t-il des écrans ?

Nous assistons depuis quelques années à un phénomène étrange: Déjà, dès la salle d'attente, absolument tous les parents sont sur leur portable... Les très jeunes enfants s'amuse avec les jouets, mais dès 5-6 ans, ils jouent sur leur tablette ou sur le téléphone de leurs parents. Et quand les 2 parents accompagnent l'enfant, ils sont tous les deux sur leur portable, ne surveillant leur enfant que d'un oeil, spectacle affligeant pour un pédiatre, dont la salle d'attente est pourtant équipée de livres¹...

Une fois installés dans la pièce de consultation, et pendant l'examen clinique de l'enfant, il n'est pas rare de voir les parents utiliser leur portable comme s'ils étaient chez eux, répondant à un SMS ou envoyant des mails... Et parfois même proposer (même à un bébé de quelques mois) une petite vidéo pour le consoler des tortures infligées ! Dès l'âge de 2 ans, les enfants « piquent » dans leur sac le portable de leur mère et paraissent déjà bien savoir s'en servir. Et à 4-5 ans, les parents sont fiers de nous raconter tout ce qu'ils savent faire sur leur tablette, et pendant tout l'interrogatoire l'enfant dispose et joue avec le téléphone de ses parents comme s'il lui appartenait.

Plus tard, on ne compte plus les demandes de conseils de parents désarmés par la conduite addictive de leur ado.



Malgré l'importance croissante des publications scientifiques qui attirent l'attention sur les dangers des écrans, et des effets nocifs des différentes formes d'écrans, de plus en plus d'enfants en deviennent dépendants, ou tout du moins les utilisent de façon abusive.

Le pédiatre a pour rôle de signaler ces dangers et mettre en garde parents et enfants, en expliquant pourquoi les écrans peuvent être nocifs, mais aussi en donnant aux parents des repères, afin d'obtenir avec leur enfant une relation de confiance qui assurera une meilleure gestion des écrans en famille.

« Il faut vivre avec son temps et ne pas diaboliser les écrans » est une phrase mille fois entendue mais obsolète: Il suffit de promener son chien chaque matin et de croiser en 100 mètres 4 ou 5 piétons autistes qui vous évitent (ou pas...) au dernier moment parce qu'ils regardent leur mobile, comme hypnotisés, et donc ne regardent pas devant eux.

Cela dit, les écrans sont avant tout des espaces de rencontre et de création, dont le pédiatre doit rappeler les bons usages autant que de condamner les utilisations nuisibles pouvant aboutir à des comportements de dépendance dangereux.

¹ Livre : *vieil objet en forme de parallépipède lorsqu'il est fermé, et formé d'une couverture souvent cartonnée reliant entre elles des feuilles appelées « pages », qui contiennent des mots et des phrases, permettant à l'utilisateur d'imaginer, grâce à un petit effort intellectuel, ce que fait ou font le ou les personnages décrits par les mots et les phrases.*

C'est la raison pour laquelle l'équipe du **Dr Tisseron**, psychiatre, a proposé en 2008 **la règle des 3-6-9-12**. Ces quatre chiffres correspondent à 4 périodes importantes dans la vie et le développement d'un enfant :

- **3 ans** c'est l'âge d'entrée à l'école maternelle;
- **6 ans** c'est l'âge de l'entrée au CP;
- **9 ans** , l'âge auquel chaque enfant devrait bien maîtriser la lecture (lecture fluide, compréhension du texte acquise);
- **12 ans**, l'âge du début de l'adolescence marqué par l'éloignement de ses parents et un début d'autonomisation.

Si la question des écrans à l'adolescence est un réel problème, mais bien connu, les dangers de l'usage des écrans le sont un peu moins, mais largement sous estimés.

Cette règle des 3-6-9-12 est la suivante :

- Pas d'**écran** avant 3 ans, **télévision** avec modération et discernement après.
- Pas d'**objet connecté** appartenant à l'enfant avant l'âge de 6 ans.
- Pas d'**ordinateur** seul avant 9 ans.
- pas d'accès aux **réseaux sociaux** avant 12 ans.

Le détail de ces items peut-être consulté sur le site, dans la rubrique « Pédiatrie », titre de l'article « qu'est-ce que la règle des 3-6-9-12 ».

Quels sont les effets positifs des écrans ?

- D'après l'Académie des sciences (Janvier 2013), l'évolution numérique peut avoir des effets positifs considérables car elle peut améliorer l'acquisition des connaissances et des savoir-faire.
- Elle contribue à la formation de la pensée, (mode de pensée plus fluide et plus rapide), et à l'insertion des enfants et des adolescents. Les nouveaux outils numériques peuvent être bénéfiques à condition d'apprendre à les utiliser, selon les préconisations de l'Académie des Sciences.
- Pas d'écrans avant trois ans, là dessus tout le monde est d'accord.

- De 3 à 6 non ans, l'enfant imite et apprend à faire semblant, C'est donc l'âge pour les éduquer à différencier le virtuel du réel.
- Entre 6 et 12 ans , Les effets positifs des logiciels éducatifs sont prouvés. Ils peuvent permettre d'améliorer les aptitudes à la lecture ou au calcul, à condition d'en cadrer la durée de leur utilisation.
- Chez les ados, l'outil numérique permet de développer une pensée plus rapide, fluide et multitâche. Il permet d'expérimenter, d'explorer plusieurs possibilités. Par contre l'excès d'écran peut créer une pensée trop rapide et superficielle, et appauvrir les capacités d'analyse et de distanciation entre le réel et le virtuel. Selon un rapport récent d'un neuropsychologue, les ados qui jouent aux jeux vidéos peuvent développer des compétences exceptionnelles : Prise de décisions plus rapides, compétences attentionnelles, flexibilité cognitive (stratégie, adaptation).

Mais quels sont les risques pour nos enfants ?

Nos enfants passent aujourd'hui beaucoup de temps, et probablement en moyenne **trop** de temps sur leurs écrans. De nombreuses recherches ont démontré la nocivité d'un usage incontrôlé des écrans sur le psychisme, l'attention et la mémoire, les apprentissages, le sommeil et la santé.

• **Conséquences sur le système nerveux et les apprentissages :**

L'Académie des sciences, par le biais de son secrétaire J.F. Bach, souligne que la surexposition aux écrans peut nuire au cerveau des enfants et au développement de leurs compétences :

- Elle augmente aussi les risques de retard de langage.
- Les enfants qui passent plus de deux heures par jour devant un écran appauvrissent leur développement cognitif (Docteur Jérémy Walsh institut CHEO du Canada).

- Les tracés EEG seraient différents chez les cerveaux des enfants utilisant des smartphones, tablettes et jeux vidéo plus de sept heures par jour, et un amincissement prématuré du cortex cérébral, qui traite les informations envoyées au cerveau par les cinq sens.
- Une étude québécoise récente révèle que chaque heure supplémentaire par jour passée devant la télévision par un enfant de moins de trois ans diminuait à l'âge de dix ans ses performances scolaires, (-7 % d'intérêt pour l'école, -de 6 % en habileté mathématique.
- Autre phénomène constaté en pratique de ville : L'effet addictif des écrans et en particulier du smartphone. Être devant un écran stimule la production de dopamine, neurotransmetteur libéré par le cerveau lors d'expériences que celui-ci associe au plaisir, d'où l'addiction des enfants aux écrans.
- Les difficultés de concentration : les capacités de concentration et d'attention peuvent être impactées par une surexposition aux écrans, même lorsque l'enfant se trouve simplement dans une pièce avec la télévision allumée, sans regarder
- par ailleurs, les jeux sur l'ordinateur ou la tablette et l'usage d'Internet risquent de développer une pensée trop rapide et superficielle, un effet « zapping » et un désintérêt pour tout ce qui n'est pas numérique et en particulier la lecture

• **Conséquences sur le sommeil :**

Dû au coucher trop tardif des ados du fait de leur utilisation parfois compulsive des écrans (jeux en ligne ,réseaux sociaux) à des heures tardives, et également du à la lumière bleue des écrans qui empêche la sécrétion de l'hormone du sommeil la mélatonine.

Selon une étude canadienne (institut CHEO université d'Ottawa), Un enfant de huit à 11 ans a besoin de 9 à 11 h de sommeil par nuit. Il devrait avoir un temps d'écran limité à deux heures par jour et une activité physique d'au moins une heure par jour.

En pratique, collégiens et surtout lycéens ont très souvent, du fait de l'abus d'écrans, des difficultés d'attention et de concentration directement liés à leur manque de sommeil.

• **Impact sur la santé :**

Sur le plan somatique, on observe des problèmes ophtalmologiques : fatigue oculaire, brûlures ou picotements lié à la sécheresse oculaire, et de plus l'usage abusif des écrans favoriserait la survenue d'une myopie.

Toujours sur le même plan, des céphalées migraineuses ont été décrites, et les écrans favorisent également la tendance au grignotage, avec à la clé surpoids voire l'obésité, une tendance au diabète et à l'hypertension artérielle et une diminution de l'immunité naturelle.

Sur le plan psychologique :

- Des états anxieux et/ou dépressifs ont été décrits chez les enfants qui passent trop de temps devant les écrans.
- Une fragilité émotionnelle et une perte d'estime de soi sont susceptibles d'apparaître au-delà de quatre heures par jour d'écrans.
- Ces enfants sont moins autonomes, moins persévérants, moins intégrés socialement et sont plutôt passifs, spectateurs plutôt qu'acteurs du monde et de leur vie.
- Des comportements agressifs peuvent apparaître chez les enfants exposés à des contenus violents, ils se sont plus enclins à se bagarrer et plus impulsifs.

Enfin, le temps passé devant les écrans empiète sur le temps consacré à d'autres activités récréatives ou physiques, dont l'impact positif sur le bien-être des enfants est reconnu.