LES ENFANTS ET LES ECRANS

- REVUE DE LA LITTÉRATURE -

Document élaboré pour les professionnels de PMI (synthèses de recommandations, articles, ouvrages, études scientifiques...)

Édition mars 2016

GRANDLYON
la métropole

Délégation Développement Solidaire et Habitat
Direction Protection Maternelle et Infantile & Modes de Gardes

ÉVALUATION DE L'EXPOSITION DES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS À LA TÉLÉVISION

BEZERGHIANU Olivia, thèse de médecine

Synthèse de l'étude quantitative menée dans les PMI et les structures d'accueil collectif de l'agglomération lyonnaise.

Description de l'étude

OBJECTIF PRINCIPAL

Évaluer l'exposition des enfants âgés de 0 à 3 ans à la télévision. Décrire la quantité d'exposition (temps moyen quotidien) ainsi que la qualité (les programmes regardés, le moment de la journée, enfant seul ou accompagné, etc.).

OBJECTIF SECONDAIRE

Alerter les soignants (médecins généralistes, pédiatres, infirmières et puéricultrices de PMI) sur les conséquences éventuelles d'une telle exposition.

TYPE D'ÉTUDE

Étude quantitative, descriptive et transversale.

POPULATION

Population cible : enfants de 0 à 3 ans accueillis en crèche ou présents lors d'une consultation médicale en PMI.
Enquête menée dans plusieurs crèches (municipales, privées, associatives, familiales, inter-entreprises, micro-crèches) et PMI de l'agglomération lyonnaise.

MATÉRIAU

Questionnaire en 3 parties :

1 **Questions concernant les parents :** afin de déterminer les habitudes des parents (niveau d'exposition télévisée quotidienne en semaine/week-end, télévision en « bruit de fond », nombre de postes TV à la maison, abonnement à une chaîne pour « bébés », discussion avec les enfants des émissions télévisées, règles existantes sur l'utilisation de la TV).

2 **Questions concernant les enfants :** afin de déterminer les habitudes des enfants (niveau d'exposition télévisée quotidienne en semaine/week-end, exposition directe ou indirecte, le moment de la journée, les programmes regardés, télévision regardée seul ou accompagné, présence d'un poste de TV dans la chambre, grignotage devant la TV).

3 **Questions concernant les données socio-démographiques :** âge des répondants, nombre et âges des enfants dans le foyer, famille mono ou bi-parentale, mode de garde de l'enfant, catégorie socio-professionnelle des parents.

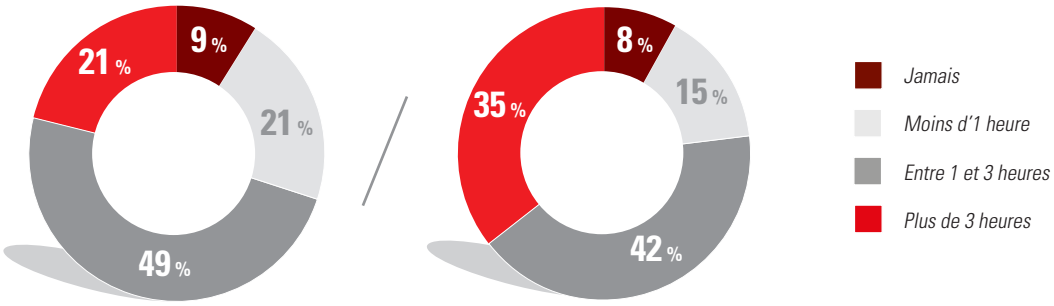
RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

1 349 questionnaires distribués - 603 questionnaires analysés - Taux de réponse : 45 %

HABITUDES DES PARENTS

Temps quotidien d'exposition à la TV

En semaine : *Week-end :*



Équipement

En moyenne :

1,16

postes de TV dans les foyers

TV en « bruit de fond »

Lors des repas

dans :

40 %

des familles

Pendant une autre activité (ménage, rangement, toilette) dans :

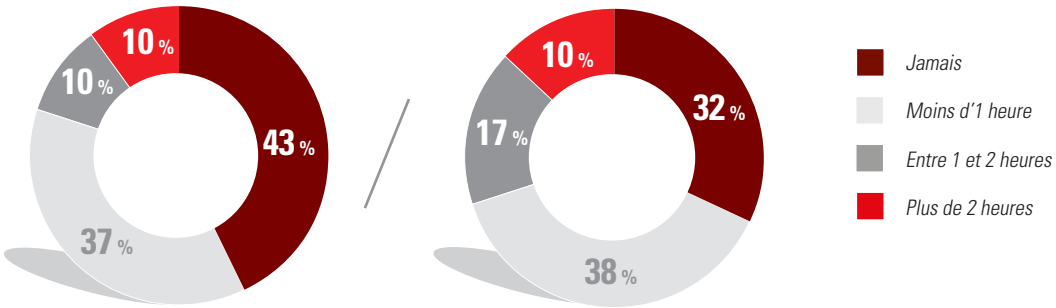
37 %

des cas

EXPOSITION DES ENFANTS À LA TV

Temps quotidien d'exposition à la TV

En semaine : *Week-end :*

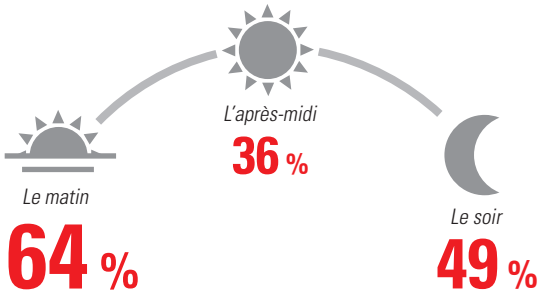


Présence de TV dans la chambre

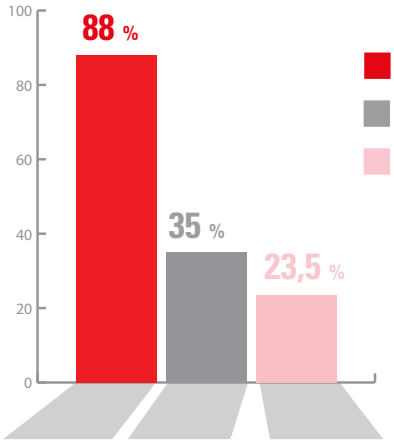
Pas de TV dans la chambre de l'enfant

99 %

Période privilégiée pour regarder la TV



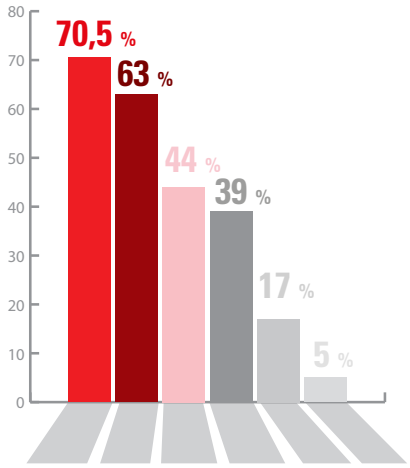
Programmes regardés



- *Dessins animés*
- *Programmes pour adultes*
- *Émissions pour enfants*

9 % *Abonnement chaînes TV destinées aux bébés*

Le rôle de la TV du point de vue des parents



- *La TV amuse l'enfant*
- *La TV permet au parent de faire d'autres activités*
- *La TV calme*
- *La TV améliore le langage*
- *La TV a un rôle éducatif*
- *La TV aide à s'endormir*

Accompagnement de l'enfant

45 % *des enfants sont toujours accompagnés quand ils regardent la TV*

33 % *le sont souvent*

19 % *le sont parfois*

Les personnes qui accompagnent les enfants sont : les parents (83 %), un autre adulte de la famille (17 %) et les frères et sœurs présents dans 39,5 % des situations.

Règles sur l'usage de la TV

Présentes dans

59 %

des familles

Échanges

35 %

des parents ne discutent jamais avec leur enfant de ce qu'ils regardent à la TV et 12 % toujours

Alimentation/sommeil

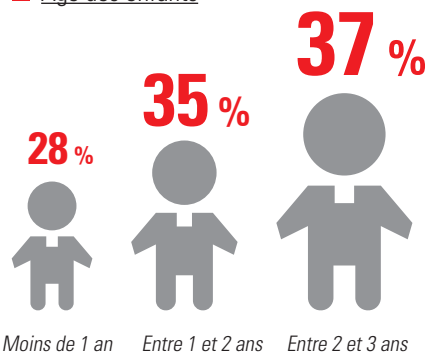
18 %

des enfants prennent le repas devant la TV

9 % *regardent la TV le soir pour s'endormir*

DONNÉES SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES

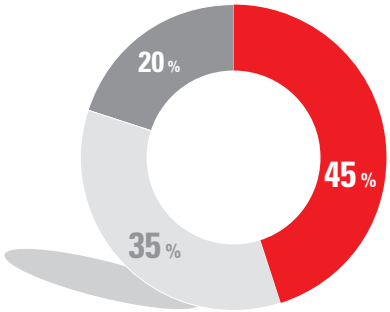
Âge des enfants



Composition familiale

Nombre moyen d'enfants par famille

1,84

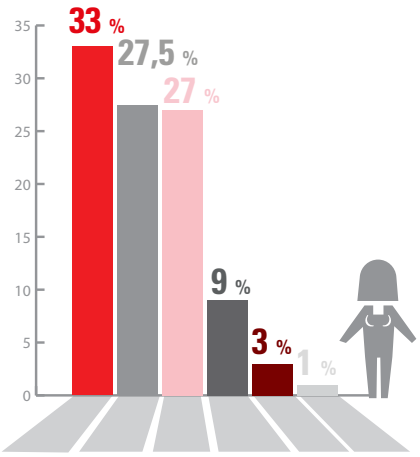


- *Enfant unique*
- *Familles avec 2 enfants*
- *Famille avec 3 enfants et plus*

Familles monoparentales : **11 %**

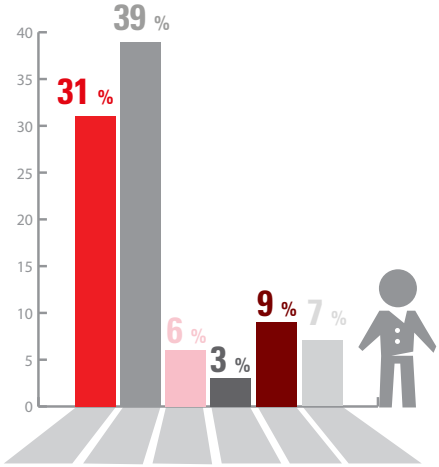
Catégorie socio-professionnelle

Mères



- *Employées*
- *Cadres et professions libérales*
- *Pas d'activité professionnelle*
- *Professions intermédiaires*
- *Artisans, commerçants, chefs d'entreprise*
- *Ouvriers*

Pères



- *Employés*
- *Cadres et professions libérales*
- *Pas d'activité professionnelle*
- *Professions intermédiaires*
- *Artisans, commerçants, chefs d'entreprise*
- *Ouvriers*

LIENS STATISTIQUEMENT SIGNIFICATIFS

FACTEURS INFLUENÇANT LES HABITUDES TÉLÉVISÉES DES PARENTS

— La CSP d'appartenance

Pour les mères : Lien entre le temps d'exposition à la TV (> 3h/jour) en semaine et week-end et le fait d'être sans activité professionnelle.

Pour les pères : Lien entre le temps passé devant la TV (>3h/jour) en semaine et en week-end et le fait d'appartenir aux catégories « sans activité professionnelle » ou « ouvriers ».

Pour les pères et mères : Le fait de ne jamais regarder la TV en semaine et week-end est lié à la CSP « cadres et professions libérales ».

FACTEURS INFLUENÇANT L'EXPOSITION DES ENFANTS À LA TÉLÉVISION

— Le temps d'exposition télévisée quotidienne des parents

Un temps d'exposition télévisée >3h/jour chez les parents influence le temps d'exposition chez leurs enfants (plus de 2h/jour de TV).

— La CSP des parents

- Le fait que l'enfant regarde la TV plus de 2h/jour (en semaine et week-end) est lié à l'absence d'activité professionnelle de sa mère.

- En semaine, le fait que les enfants regardent la TV plus de 2h/jour est lié au fait que les pères sont « ouvriers » ou « sans activité professionnelle ».

- Lien entre les enfants qui ne regardent jamais la TV en semaine et les pères faisant partie des « cadres et professions libérales ».

— L'âge des enfants

Liaison entre le fait d'avoir moins d'un an et le fait de ne jamais regarder la TV (ni en semaine, ni le week-end).

— Le type de famille

Faire partie d'une famille monoparentale influence le temps d'exposition (>2h/jour) des enfants en semaine et le week-end.

— Le nombre de frères et sœurs

- Être enfant unique est lié au fait de regarder des programmes destinés aux adultes.

— Le mode de garde

Être gardé à la maison par les parents influence le temps d'exposition (plus de 2h/jour) des enfants en semaine et week-end.

BEZERGHIANU Olivia
Évaluation de l'exposition des enfants de moins de 3 ans à la télévision, Thèse de médecine, Université Claude Bernard, Lyon 1, année 2014, n° 287, 77 p.

POUR UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS PAR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Synthèse des 26 recommandations émises par l'Académie des Sciences

I. PRINCIPES

1 Prendre conscience de la révolution en cours et du choc entre la traditionnelle culture du livre et la nouvelle culture numérique

Un métissage entre la culture traditionnelle du livre et la plus récente culture des écrans est possible, et susceptible d'amplifier les vertus de l'une et de l'autre.

2 Prendre du recul par rapport au virtuel

La place du virtuel demande réflexion et appropriation par les parents, les éducateurs et les personnels de santé, du fait du rôle qu'ils jouent, pour les enfants, comme repères et modèles dans leur développement psycho-affectif.

3 S'adapter au mouvement technologique en restant en phase avec la jeunesse

Importance de réfléchir et de s'informer en permanence sur les données scientifiques et technologiques (sciences informatiques, cognitives et humaines, médicales) profitant des engouements de la jeunesse pour l'habituer à la réflexion dès le plus jeune âge.

4 Adapter la pédagogie aux âges de l'enfant et lui apprendre l'autorégulation

Pour participer au métissage entre la culture traditionnelle du livre et celle du numérique, il faut dès l'école éveiller les enfants à exercer une conscience réflexive de leur relation aux écrans et aux mondes virtuels, en les informant en même temps sur le fonctionnement de leur cerveau et sur les risques pour leur santé.

II. L'ENFANT AVANT 2 ANS

5 Toutes les études montrent que les écrans non interactifs (télévision et DVD) devant lesquels le bébé est passif n'ont aucun effet positif, mais qu'ils peuvent au contraire avoir des effets négatifs

Prise de poids, retard de langage, déficit de concentration et d'attention, risque d'adopter une attitude passive face au monde. Les parents doivent être informés de ces dangers. Les pédiatres et médecins généralistes peuvent jouer un rôle d'alerte important auprès des familles.

6 Les tablettes visuelles et tactiles peuvent être utiles au développement sensori-moteur du jeune enfant, même si elles présentent aussi le risque de l'écarter d'autres activités physiques et socio-émotionnelles multiples, indispensables à cet âge

Le tout jeune enfant a besoin de mettre d'abord en place des repères spatiaux et temporels articulés sur le réel. Il construit ses repères spatiaux à travers toutes les interactions avec l'environnement qui impliquent son corps et ses sens. Il construit ses repères temporels à travers les événements qu'il vit et les histoires qu'on lui raconte. Les outils visuels et tactiles participeront d'autant mieux à l'éveil cognitif précoce du bébé que leur usage sera accompagné, sous forme ludique, par les parents, grands-parents ou enfants plus âgés de la famille. Dans ce cadre éducatif, les tablettes numériques - en complément des tablettes d'éveil multisensorielles classiques - peuvent donc être des objets d'exploration et d'apprentissage parmi les autres objets du monde réel.

III. L'ENFANT ENTRE 2 ET 6 ANS

7 De 2 à 3 ans, l'exposition passive et prolongée des enfants à la télévision, sans présence humaine, interactive et éducative, est déconseillée

Plus tard, la présence de publicités sur les écrans, et à l'intérieur même des programmes, à un âge où l'enfant ne peut pas clairement les distinguer, brouille ses repères et peut l'inciter à une attitude tyrannique vis-à-vis de ses parents.

8 À partir de 3 ans, le développement des diverses formes de jeux symboliques invitant l'enfant à « faire semblant » l'éduque à distinguer le réel du virtuel

Ces jeux d'alternance virtuel-réel peuvent l'initier à une pratique modérée et autorégulée des écrans. Parallèlement, l'enfant doit être invité à parler de ce qu'il voit sur les écrans, car cela l'oblige à mobiliser en alternance son intelligence visuelle et spatiale (activée par les écrans) et son intelligence narrative.

9 À partir de 4 ans, les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés

À cet âge, jouer seul sur une console personnelle devient rapidement stéréotypé et compulsif, et l'enfant peut fuir le monde réel pour se réfugier dans le monde des écrans. Avant 6 ans, la possession d'une console ou d'une tablette personnelle présente plus de risques que d'avantages.

IV. L'ENFANT ENTRE 6 ET 12 ANS

10 L'école élémentaire est le meilleur lieu pour engager l'éducation systématique aux écrans

Importance d'informer les enfants sur ce qu'est le numérique et de leur apprendre à raisonner sur la façon dont ils en font usage.

11 L'utilisation pédagogique des écrans et des outils numériques à l'école ou à la maison peut marquer un progrès éducatif important

Les logiciels d'aide à la lecture ou au calcul sont par exemple très précieux, notamment en cas de troubles spécifiques des apprentissages cognitifs.

12 Une éducation précoce de l'enfant à s'autoréguler face aux écrans est essentielle

Elle aide le développement cognitif et l'éveil socioculturel général, tout comme elle aide à préserver l'équilibre et la santé des enfants. Elle contribue à éviter les dérives qui pourraient survenir plus tard, au moment de l'adolescence. Une pratique excessive des écrans à cet âge a des effets négatifs : manque d'activités physiques et sociales, manque de sommeil, risques accrus de troubles ultérieurs de la vision.

13 En famille, les logiciels de contrôle parental sont une protection nécessaire mais insuffisante : le climat de confiance entre enfants et parents est essentiel

Rien ne remplace les échanges familiaux directs autour des écrans.

V. APRÈS 12 ANS : L'ADOLESCENT

14 Les outils numériques possèdent une puissance inédite pour mettre le cerveau en mode hypothético-déductif

Le cerveau de l'adolescent peut ainsi plus rapidement explorer toutes les possibilités ouvertes et exercer des capacités déductives. Ce sont des opportunités positives pour mieux former son esprit et son intelligence. Un bon usage des écrans peut améliorer à la fois le contrôle cognitif (capacité à contrôler ses pensées, actions, prises de décision) et le contrôle des émotions, positives ou négatives. Certains jeux vidéo d'action destinés aux enfants et aux adolescents améliorent leurs capacités d'attention visuelle, de concentration et facilitent, grâce à cela, la prise de décision rapide. Les jeux en réseau peuvent aussi présenter des effets bénéfiques de socialisation en exerçant l'aptitude à imaginer le point de vue ou l'histoire de l'autre et à en tenir compte.

15 En revanche, un usage trop exclusif d'Internet peut créer une pensée « zapping » trop rapide, superficielle et excessivement fluide, appauvrissant la mémoire, la capacité de synthèse personnelle et d'intériorité

L'apparition de somnolence et de difficultés de concentration, ainsi qu'une baisse des résultats scolaires, doivent aussi alerter les parents sur les usages nocturnes excessifs. Établir des règles claires sur le temps d'Internet et de jeux est indispensable. Parler avec l'adolescent de ce qu'il voit et fait sur les écrans est tout aussi essentiel pour développer son sens critique et l'inviter à faire fonctionner des capacités mentales peu mises à contribution par les écrans seuls (synthèse, recul, linéarité et profondeur de la pensée).

16 L'éducation et le contrôle des parents concernant les écrans restent essentiels, la maturation cérébrale n'est pas achevée à l'adolescence

Tout se joue au cas par cas. Parler est important à tout âge. Même s'il semble refuser les conseils, l'adolescent est touché par le fait même que ses parents lui en donnent. Il est important de parler avec lui de ce qu'il aime trouver sur Internet, notamment au sujet de la culture, de sa santé et de l'image qu'il a de lui-même, car c'est un âge où il est particulièrement vulnérable à des informations erronées.

17 S'agissant des jeux vidéo, une distinction entre les pratiques excessives qui appauvrissent la vie des adolescents et celles qui l'enrichissent est indispensable

Être attentif aux jeux que choisit l'adolescent et à sa manière d'y jouer, en notant qu'un jeu enrichissant associe des interactions sensori-motrices et des interactions plus complexes, notamment cognitives et narratives. 3 situations sont de bon augure : le fait que l'adolescent joue avec des compagnons qu'il retrouve dans la « vraie vie » ; le fait qu'il ait lui-même une activité de création d'images ou de films ; le fait qu'il désire s'orienter vers des professions liées aux écrans, ce qui révèle une préoccupation réaliste de son avenir.

18 S'agissant des réseaux sociaux, beaucoup d'adolescents les utilisent positivement comme un espace d'expérimentation et d'innovation qui leur permet de se familiariser avec les espaces numériques, de se définir eux-mêmes et d'explorer le monde des humains

Les compétences sociales sont d'autant mieux renforcées que les utilisateurs vont et viennent entre leurs diverses relations réelles quotidiennes et leurs relations médiatisées par les écrans (réelles aussi). Ceux qui ont des difficultés dans la vie sociale concrète peuvent en outre y bénéficier d'un effet sécurisant et désinhibiteur.

19 Mais les réseaux sociaux peuvent aussi être utilisés de façon problématique

Certains utilisateurs trop fréquents présentent des symptômes de dépression et diverses pathologies : déficit de sommeil, surpoids (surtout remarqué chez les garçons), manque de lien social… Il est toutefois difficile de savoir si l'utilisation intensive des réseaux sociaux est la cause ou la conséquence de ces désordres. Un sentiment important de solitude et/ou une faible estime de soi peuvent conduire à une utilisation nocive des réseaux. Par ailleurs, les adolescents absents de l'Internet présentent eux aussi un risque accru de dépression, sans qu'il soit possible de dire ce qui est la cause ou la conséquence de cet isolement. Aussi, les adolescents savent peu que les traces qu'on laisse sur le réseau y perdurent malgré soi.

20 La prévention doit associer l'encouragement des pratiques créatrices et les mises en garde

Les adolescents ont besoin que soient reconnues leurs qualités et leurs œuvres, à la fois dans leur environnement quotidien et à travers les mondes numériques. C'est ce qui leur permet de prendre confiance en eux-mêmes et dans le monde qui les entoure. Ils ont aussi besoin d'une éducation qui les mette en garde dans 3 domaines au moins : une éducation sur les modèles économiques des entreprises présentes sur Internet est indispensable ; sensibiliser sur la façon dont sont collectées et exploitées les traces laissées sur l'Internet ; une éducation numérique qui met l'accent sur le droit à l'intimité et à sa propre image. La présentation des recommandations de la Cnil (Commission nationale informatique et liberté) dès l'entrée en collège pourrait être utile. L'autorégulation par l'adolescent de ses comportements face aux écrans sera évidemment facilitée si son initiation a débuté aux âges antérieurs.

VI. LES RISQUES PATHOLOGIQUES ET LES ÉCRANS

21 Les jeux vidéo – et la réalité virtuelle de façon générale – peuvent constituer un support dans de nombreuses formes de prises en charge

Par exemple : orthophonie, ergothérapie, psychothérapies…, en fournissant une forme de médiation thérapeutique très utile.

22 Les conséquences des mauvais usages (repli sur soi, manque de sommeil, défaut d'attention ou de concentration, etc.) sont le plus souvent rapidement réversibles

Ceci, si les parents interviennent aux premiers signes d'alerte, en établissant un contrôle sur le temps

d'écran, notamment nocturne, mais aussi en ouvrant un dialogue sur les problèmes personnels et/ou familiaux fréquemment à l'origine de ces mésusages.

23 Les conséquences problématiques de l'exposition trop prolongée du jeune enfant, plus de deux heures par jour, aux écrans non interactifs peuvent perdurer bien au-delà des premières années

Cela peut se traduire par des performances scolaires amoindries.

24 Chez l'adolescent, le problème principal est celui des usages excessifs et parfois pathologiques des écrans

Aucun consensus n'est établi à ce jour, aucune étude ne permettant d'affirmer l'existence d'une addiction au sens qui est reconnu à ce mot. Les usages problématiques d'Internet sont souvent révélateurs de problèmes sous-jacents, liés à des événements traumatiques (violences scolaires, difficultés familiales graves…) et/ou à des troubles psychiques (dépression, déficit d'estime de soi, anxiété sociale…). La crise d'adolescence, avec l'instabilité qu'elle suscite, peut aussi favoriser un refuge dans les écrans.

VII. LA QUESTION DE LA VIOLENCE

25 La présence de violence sur les écrans a des effets démontrés

Chez le très jeune enfant, les images violentes peuvent se traduire par des troubles du sommeil et par une insécurité psychique qui peut perdurer. De façon générale, l'influence des images violentes se manifeste par une diminution des conduites d'entraide et de coopération dans les relations sociales. Les images violentes sur les écrans non-interactifs amplifient l'idée d'un monde dominé par la violence mais n'ont pas le même effet chez tous les enfants, certains s'identifiant aux agresseurs, d'autres aux victimes, tandis que d'autres encore développent des aspirations réparatrices. Mais, en groupe, le climat d'insécurité que suscitent les images violentes intensifie les phénomènes régressifs. Quant aux jeux vidéo violents, ils semblent accroître en même temps la représentation d'un monde dominé par la violence et le risque d'y avoir soi-même recours.

26 Ces effets appellent des réponses énergiques de la part des parents, des éditeurs, des créateurs, des diffuseurs et des institutions chargées d'un rôle régulateur comme le CSA et la Commission de classification des films

Il est recommandé de respecter les âges indiqués pour les programmes et les jeux vidéo. Par ailleurs, le dialogue en famille, qui permet de donner du sens à ce qu'il a vu et éprouvé, est indispensable, ainsi que la valorisation de la compassion et la solidarité. Le journal télévisé est à éviter avant 6 ans et doit s'assortir au début d'un accompagnement parental. La création de jeux vidéo et d'émissions de télévision valorisant l'entraide, la résolution pacifique des conflits et les comportements prosociaux doivent être encouragés.

BACH Jean-François, HOUDE Olivier, LENA Pierre, TISSERON Serge, L'enfant et les écrans, Un avis de l'Académie des Sciences, janvier 2013, 195p.

3 - 6 - 9 - 12 ANS
APPRIVOISER LES ÉCRANS ET GRANDIR

TISSERON Serge - Synthèse des feuilles de route selon les âges

AVANT 3 ANS :
L'ENFANT A BESOIN DE CONSTRUIRE SES REPÈRES SPATIAUX ET TEMPORELS

— Évitez le plus possible TV et DVD, essayez de ne regarder en sa présence que les programmes que vous tenez absolument à voir.

— Le poste de TV est à proscrire dans la chambre.

— Pour les tablettes tactiles : restez avec votre enfant quand il l'utilise et accompagnez-le, réduisez ce temps à des courtes périodes et n'oubliez pas non plus de jouer avec lui à des jeux traditionnels, car l'intérêt d'un jeune enfant pour une activité est souvent lié à celui que ses parents y portent, ne cherchez pas à lui faire apprendre quoi que ce soit, jouez seulement avec lui, informez-vous sur l'existence de logiciels adaptés à ses possibilités.

ENTRE 3 ET 6 ANS :
L'ENFANT A BESOIN DE DÉCOUVRIR TOUTES SES POSSIBILITÉS ET DE CONFRONTER SA COMPRÉHENSION DU MONDE À CELLE DES ADULTES

— Continuez à proscrire TV dans la chambre.

— Contrôlez le temps d'écran : une demi-heure par jour est bien suffisante.

— Faites très attention à respecter les âges indiqués pour les programmes et les films que votre enfant regarde.

— Adoptez une attitude active face à un programme regardé : donnez votre jugement sur les images, invitez votre enfant à faire de même.

— Quant aux jeux vidéo, préférez ceux auxquels on joue à plusieurs.

— Préférez les activités traditionnelles qui stimulent et poussent l'enfant à développer son imagination en créant de ses propres mains.

ENTRE 6 ET 9 ANS :
L'ENFANT A BESOIN DE DÉCOUVRIR LES RÈGLES DU JEU SOCIAL

— Continuez à proscrire la télévision de la chambre de l'enfant, et aussi l'ordinateur.

— Continuez à établir des règles claires sur le temps de jeux et plus globalement sur le temps d'écran. L'enfant peut gérer son temps d'écran comme il le souhaite entre les différents écrans auxquels il a accès, mais il doit en même temps consacrer du temps à d'autres activités, impliquant notamment son corps et ses relations avec ses camarades.

— Respectez les préconisations indiquées sur les jeux vidéo (norme PEGI).

— Familiarisez-vous avec les jeux vidéo, les films… que vos enfants peuvent regarder. Cela permet de contrôler que leur âge correspond à la préconisation des concepteurs et d'avoir des éléments pour pouvoir parler avec eux de ce qu'ils y voient.

— Bonne prévention que d'initier votre enfant au droit à l'intimité et au droit à l'image qui sont des problèmes qui se posent sans cesse quand on utilise Internet.

— Parlez de la puissance des publicités dans nos esprits, des effets des images sur nos choix…

ENTRE 9 ET 12 ANS :
L'ENFANT A BESOIN D'EXPLORER LA COMPLEXITÉ DU MONDE

— Déterminez en amont l'âge à partir duquel votre enfant pourra avoir son téléphone mobile.

— Fixez en amont des règles d'usage valables pour tous les membres de la famille.

— Continuez à poser des limites à la consommation d'écrans en laissant votre enfant répartir son temps d'écran comme il le souhaite entre TV, console, ordinateur.

— Parlez chaque jour de ce qu'il a vu sur les écrans, de ce que ses camarades regardent et des échanges qu'il a avec eux.

— Discutez avec votre enfant de ce qu'il trouve sur Internet et insistez sur le droit à l'image et à l'intimité de chacun.

APRÈS 12 ANS : L'ENFANT S'AFFRANCHIT DES REPÈRES FAMILIAUX

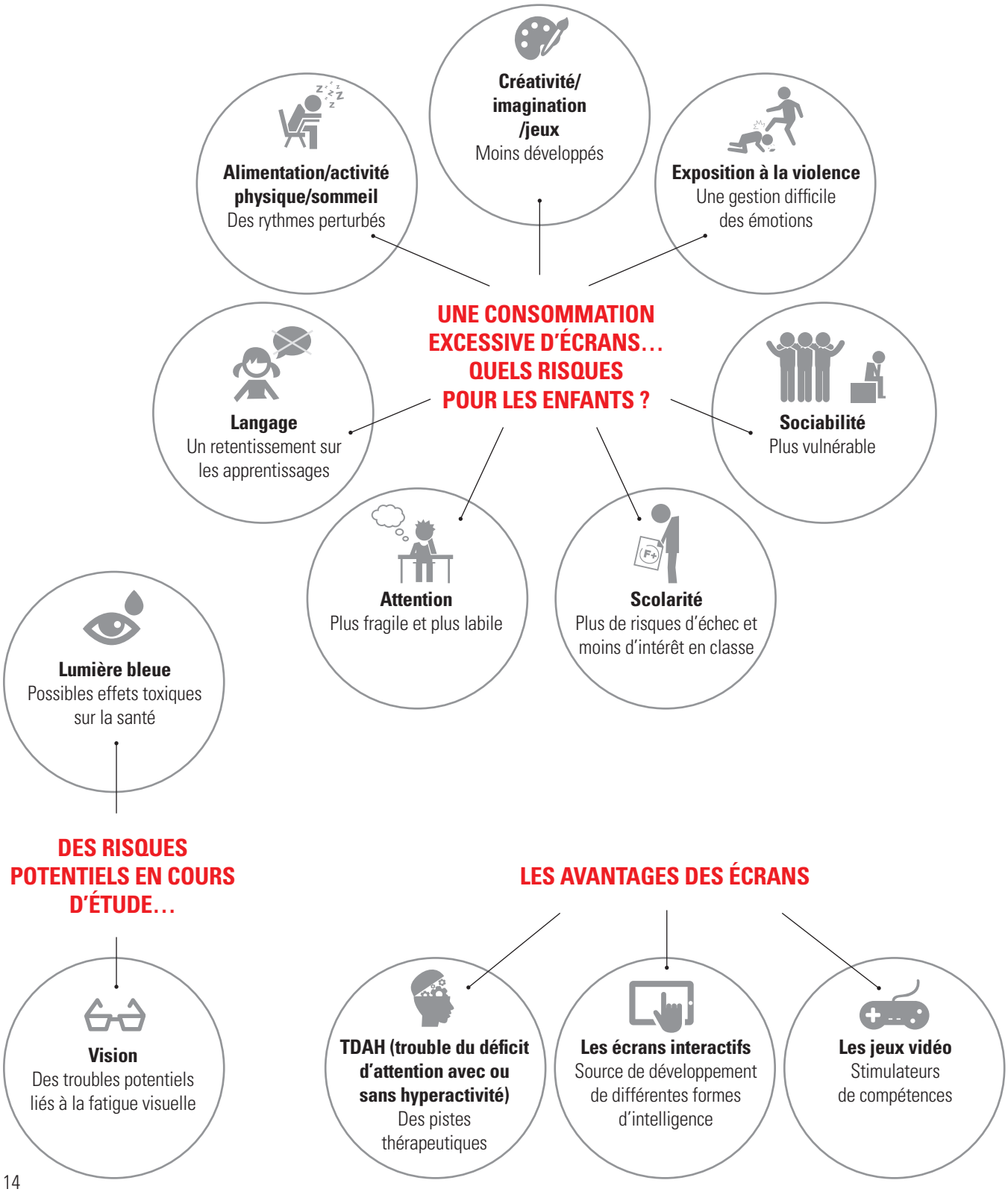
— Convenez ensemble d'horaires prédéfinis de navigation, ne laissez pas votre enfant avoir une connexion nocturne illimitée à Internet depuis sa chambre.

— Établissez un contrat (oral) sur ses engagements, et notamment sur vos exigences en matière de résultats scolaires. Le meilleur signe d'alarme d'un usage problématique d'Internet reste en effet les résultats scolaires : une chute brutale des notes est un indicateur qui doit être pris au sérieux.

TISSERON Serge, 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir, Édition Erès, 2014, 133p.

LA CONSOMMATION D'ÉCRANS CHEZ LES ENFANTS : QUELS RISQUES ? QUELS AVANTAGES ?

Les points clés à partir d'une revue de la littérature
(conséquences, risques potentiels et avantages des écrans chez les enfants)



UNE CONSOMMATION EXCESSIVE D'ÉCRANS… QUELS RISQUES POUR LES ENFANTS ?

Alimentation/activité physique/sommeil : des rythmes perturbés

– Alimentation/activité physique :

Regarder trop longtemps la télévision augmente la sédentarité et le risque de grignotage. Ceci peut avoir des répercussions telles que l'obésité. Le manque d'activité physique et la sédentarité pourraient également nuire au développement des habiletés motrices.

– Sommeil :

La présence d'un écran dans la chambre d'un enfant est inversement corrélée à la quantité et à la qualité du sommeil.
La lumière des écrans mobilise l'attention, augmente le niveau d'éveil et peut inhiber la sécrétion de mélatonine et décaler l'endormissement.

Langage : un retentissement sur les apprentissages

Lorsque la télévision est allumée dans le foyer, elle diminue les interactions et les échanges verbaux intrafamiliaux nécessaires au développement du langage de l'enfant. L'enfant est moins sollicité, il parle moins et entend moins de mots.

Attention : plus fragile et plus labile

Un enfant devant un écran peut paraître calme. Cependant, il est captivé par le rythme rapide des images, des couleurs et des sons d'une intensité largement supérieure à celle de la vie quotidienne. Il est alors intérieurement bouleversé.
Les écrans ne permettent pas le développement de l'attention dirigée, qui permet pourtant à l'enfant de se concentrer sur des occupations de plus en plus complexes (par exemple, les apprentissages).
1 heure de TV avant 3 ans multiplie par 2 le risque de présenter des troubles de l'attention en primaire.
Lorsque la télévision est en « bruit de fond », les jeux et les moments d'attention sont plus courts.

Scolarité : plus de risques d'échec et moins d'intérêt en classe

Le temps passé par les enfants à regarder la télévision est associé négativement à leur performance scolaire.
Plus un enfant passe du temps devant la télévision, et plus il est à risque d'échec scolaire.
Une diminution des habiletés mathématiques a été observée, en revanche, aucun impact n'a été repéré sur les habiletés en lecture.

Sociabilité : plus vulnérable

Les bébés les plus exposés à la télévision deviennent des enfants moins autonomes, moins persévérants et moins habiles socialement.

Exposition à la violence : une gestion difficile des émotions

L'exposition aux images violentes augmente la probabilité de recours à l'agressivité verbale et physique, « habitue » à la violence (favorise son acceptation et accroît la propension de passage à l'acte) et favorise le repli sur soi.
Passer trop de temps devant les écrans prive l'enfant du temps nécessaire pour installer sa capacité à jouer, qui lui permet de gérer et apprivoiser les situations déstabilisantes émotionnellement (conflit, frustration). Par conséquent, il n'a pas les moyens et le temps de s'approprier les images et de les mettre en scène et ainsi faire évacuer ses angoisses.
Aussi, la violence sur les écrans peut entraîner des troubles du sommeil et une insécurité psychique chez le très jeune enfant.

Créativité/imagination/jeux : moins développés

Quand la télévision est allumée, moins de jeux créatifs sont effectués.
Les dessins s'appauvrissent en détail et en relief, voire se déstructurent.
C'est à travers le jeu et l'utilisation des 5 sens que l'enfant va développer son imaginaire bien plus qu'en regardant la télévision.
En jouant, l'enfant développe son habilité motrice et peut alors interagir avec les adultes et les objets. Il est acteur dans le monde qui l'entoure, non spectateur passif. Une exposition prolongée devant un écran fait perdre des occasions de mettre en place des jeux.
L'imaginaire est aussi développé lorsque l'enfant s'ennuie, il s'invente des histoires et apprend à être seul.

DES RISQUES POTENTIELS EN COURS D'ÉTUDE…

Vision : des troubles potentiels liés à la fatigue visuelle

L'Anses, dans un rapport de 2014 sur les effets potentiels des technologies audiovisuelles en 3D stéréoscopique, expose les différents symptômes potentiels liés à l'exposition de ces technologies, résultant de la fatigue visuelle due au « conflit accommodation-vergence ».

La fatigue visuelle peut se traduire par une fatigue et des douleurs péri-oculaires, la sensation d'œil sec, des troubles de la vision, des troubles extra-oculaires (maux de tête, baisses de performances dans les activités mentales, pertes de concentration).

D'autres symptômes – encore mal étudiés – peuvent potentiellement apparaître, notamment des effets liés à l'équilibre postural ou des effets liés à l'appréciation du réel (altération de la perception de l'environnement).

Chez l'enfant, en particulier avant l'âge de 6 ans, des effets sanitaires plus marqués liés au « conflit accommodation-vergence » des yeux pourraient apparaître, du fait du développement actif du système visuel pendant cette période.

Concernant les plus jeunes, dans son avis, l'Anses recommande de déconseiller l'exposition aux technologies 3D aux enfants de moins de 6 ans ; que les enfants de moins de 13 ans aient un usage modéré de ces technologies, et qu'ils soient, ainsi que leurs parents, attentifs aux éventuels symptômes induits.

La lumière bleue : possibles effets toxiques sur la santé

L'Anses a publié un rapport en 2010 sur les effets sanitaires des systèmes d'éclairage utilisant des LED.

Plusieurs risques seraient associés à la lumière bleue : effets toxiques sur la rétine et le cristallin (qui est encore transparent chez l'enfant et laisse passer beaucoup de lumière), perturbation des rythmes circadiens, éblouissement et inconfort visuel…

En attendant les résultats de nouvelles études, par mesure de précaution, l'Anses formule quelques recommandations, notamment à destination des enfants : ne pas utiliser d'éclairage émettant de la lumière bleue dans les lieux fréquentés par les enfants, ne pas utiliser de LED dans les objets destinés aux enfants, limiter le temps passé devant un écran, ne pas s'endormir à côté d'un écran allumé.

LES AVANTAGES DES ÉCRANS

Les écrans interactifs : source de développement de différentes formes d'intelligence

Les écrans interactifs, contrairement aux écrans non interactifs, paraissent adaptés à des formes sensorimotrices de l'intelligence du jeune enfant. Les écrans interactifs sollicitent 2 types complémentaires d'intelligence : intuitive et hypothético-déductive. Ils stimulent à la fois la résolution intuitive des tâches et les apprentissages par essais et erreurs et sollicitent également la pensée hypothético-déductive, mobilisant la capacité d'anticipation et le retour d'expérience.

Les jeux vidéo : stimulateurs de compétences

Les jeux vidéo offrent au joueur la possibilité de développer différentes stratégies, ce qui stimule l'apprentissage de compétences comme les capacités d'innovation.

De nombreuses activités créatrices peuvent également être développées en utilisant de jeux vidéo.

L'utilisation des écrans prépare aussi les enfants à une société de l'information dans laquelle la réflexion stratégique, la créativité, la coopération sont des facultés essentielles.

TDAH : des pistes thérapeutiques

Certains psychologues et pédopsychiatres expérimentent avec succès l'usage de certains jeux numériques pour diminuer le déficit attentionnel d'enfants hyperactifs, ou encore pour des apprentissages sociaux utiles à de jeunes patients présentant des troubles du spectre autistique. Leur usage comme médiation thérapeutique commence à prendre place dans les dispositifs de soins pour enfants et adolescents.

Sources bibliographiques

HARLE B., DESMURGET M., **Effets de l'exposition aux écrans sur le développement cognitifs de l'enfant**, Archives de pédiatrie 2012 ; 19:772-776

HANCOOX RJ, MILNE BJ., POULTON R., **Association of television viewing during childhood with poor educational achievement** ; Arch Pediatr Adoles Med 2005 ; 159:614-8

ZIMMERMAN FJ., CHRISTAKIS DA., **Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems**, Pediatric 2007 ; 120:986-92

SMITH BJ., GRUNSEIT A., HARDY LL., et al., **Parental influences on child physical activity on screen viewing time: a population based study**, BMC Public Health, 2010, 10:593

CARSON V., JANSSEN I., **Association between factors within the home setting and screen among children aged 0-5 years: a cross-sectional study**, BMC Public Health, 2012, 12:539

TISSERON S., **Prévention de traumatismes liés aux médias chez l'enfant,** Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 2012 ; 60:377-382

TISSERON S., **3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir**, Editions Erès, 2014, 133p.

BEZERGHIANU O., **Evaluation de l'exposition des enfants de moins de 3 ans à la télévision**, Thèse de médecine, Université Claude Bernard, Lyon 1, année 2014, n°287, 77p.

Effets sanitaires des systèmes d'éclairage utilisant des diodes électroluminescentes (LED), Avis de l'ANSES, Rapport d'expertise collective, octobre 2010, Edition scientifique, 310p.

Effets sanitaires potentiels des technologies audiovisuelles en 3D stéréoscopique, Avis de l'ANSES, Rapport d'expertise collective, juillet 2014, Edition scientifique, 152p.

POUR ALLER PLUS LOIN…

Bibliographie et sitographie

OUVRAGES

TISSERON S.,
3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir,
Éditions Erès, 2014, 133p

L'auteur, psychiatre et psychanalyste, préconise un usage raisonné des écrans. Il préconise de fixer des limites aux enfants quant à la consommation des divers médias, sans les stigmatiser ni les idéaliser. Cet ouvrage a pour but d'aider parents et pédagogues à les utiliser à bon escient et à éviter les pièges.

DESMURGET M.,
TV lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision,
J'ai lu, Paris, 2013, 445p.

Docteur en neurosciences, l'auteur aborde sans détour les effets négatifs de la télévision sur le développement cognitif de l'enfant, provoquant des troubles attentionnels et des retards de langage qui favorisent l'échec scolaire. Les adultes sont aussi touchés avec des risques démontrés de développement de maladies de type Alzheimer et cardio-vasculaires, des conduites violentes et agressives.

ARTICLES

Dossier : L'enfant et les écrans, Soins Pédiatrie/ Puériculture, N°282, Janvier/février 2015, pp. 13-37

Au sommaire de ce dossier :

- Grandir à l'heure du numérique, HUERRE P. et VLACHOPOULOU W.

La réalité virtuelle est au cœur de notre quotidien à tous les âges. La prolifération des écrans et leur usage de plus en plus précoce nécessitent une réflexion afin d'accompagner au mieux les enfants et les adolescents dans leurs pratiques du virtuel moderne.

- Impact des écrans sur la relation, le jeu et les apprentissages du jeune enfant, PANAYOTY-VANHOUETTTE C.

Les écrans occupent une place de plus en plus importante dans les familles, ce qui peut entraîner des conséquences néfastes pour le développement du jeune enfant. En effet, pour se construire harmonieusement, ce dernier ne doit pas être privé de jeux comprenant des interactions avec le monde et les adultes.

- Usage des écrans, une obligation d'éducation et de régulation, GAUTELLIER C.

Les enfants et les adolescents sont de grands consommateurs d'écrans. Devant cette réalité, une éducation aux médias s'impose pour les aider à maîtriser les cultures de l'information et de l'image.

- Décrocher des écrans pour mieux les maîtriser, BRODEUR J.

Le Défi sans écrans a déjà été proposé dans près de 200 établissements éducatifs de France, généralement à l'initiative de parents et d'enseignants. L'objectif est de responsabiliser les enfants et adolescents vis-à-vis de leur consommation d'écrans et de la remplacer par des activités sportives et culturelles, pendant une période donnée.

Les tout-petits et les écrans, étude sur les attitudes des parents, UNAF, Étude qualitative, n°10, décembre 2014, 12p.

À travers cette étude, l'UNAF a souhaité s'intéresser à une question sur laquelle il existe bien peu de données : l'usage des écrans par les enfants de moins de 3 ans.
Cette étude permet de mieux appréhender le regard des parents et des professionnels de l'enfant sur les écrans, de mieux connaître leurs motivations à utiliser les médias avec les plus jeunes et de mieux comprendre comment les pratiques médiatiques sont intégrées de façon plus ou moins consciente par les parents dans les activités de l'enfant.
Disponible sur : www.unaf.fr

CAMPAGNES DE PRÉVENTION

3-6-9-12, Apprivoiser les écrans et grandir/des écrans adaptés à chaque âge, TISSERON S.

Affiches, textes, vidéos.

Disponibles sur :
www.sergetisseron.com

Campagne du CSA sur la protection des enfants face aux écrans

Dossier de campagne, affiches, spots…

Disponibles sur :
www.csa.fr

Écrans en veille, enfants en éveils, Yapaka, Fédération Wallonie-Bruxelles
Affiches, brochures de la campagne, la ligne du temps « 3-6-9-12, maîtrisons les écrans ».

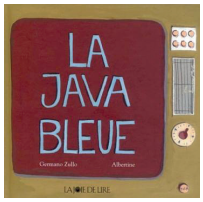
Disponible sur :
www.yapaka.be

Nos enfants et les écrans : les grandes questions ?, Fréquence écoles

(dans le cadre du plan d'éducation au développement durable du Grand Lyon)

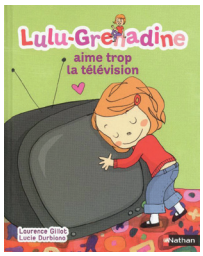
Disponible sur :
www.frequence-ecoles.org

LIVRES D'ENFANTS



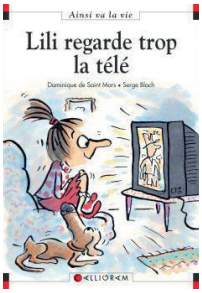
ZULLO G., La Java Bleue, La Joie de Lire, 2003

La famille Dimanche est suspendue au petit écran, alors le jour où celui-ci tombe en panne c'est la catastrophe ! Et puis quelqu'un a l'idée de mettre la radio et voici qu'est diffusé un air ancien qui donne envie de danser et tout va changer !



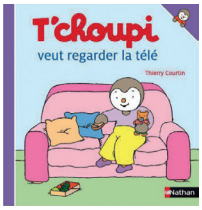
GILLOT L., DURBIANO L., Lulu grenadine aime trop la télévision, Nathan 2000

Lulu-Grenadine a invité Lou, son amie d'école. Sa maman ne veut pas qu'elles regardent la télévision. Mais les petites filles sont atteintes de télévisionnite et n'ont de cesse d'allumer l'écran sans le son, de jouer à la télévision...



DE ST-MARS D., BLOCH S., Lili regarde trop la télé, Calligram, 1999

Lili ne fait plus que regarder la télé, le jour, la nuit ; rien d'autre ne l'intéresse… Ce petit livre de Max et Lili montre que la télévision, si elle peut être un moyen agréable de ne plus être seul et d'oublier la réalité, est aussi un agréable outil de communication et de découverte, à condition de rester actif, d'être capable de choisir…



COURTIN T., T'Choupi veut regarder la télé, Nathan 2012

T'choupi veut regarder sa cassette vidéo préférée, mais fini par abandonner la télévision pour reprendre ses jeux.

[...bigbang.fr] Métropole de Lyon - Mars 2016 © Fotolia, Stocklib, Grand Lyon

Métropole de Lyon
20, rue du Lac
CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03
Tél. : 04 78 63 40 40
www.grandlyon.com

La Métropole s'engage pour votre santé.