

Parents, la nocivité des écrans pour vos enfants est avérée!

In'est plus possible d'affirmer qu'« il n'y a pas d'étude » sur le danger que représente l'exposition précoce des enfants aux écrans, comme l'avait soutenu voilà près d'un an le gouvernement en réponse à une proposition de loi du Sénat. Michel Desmurget, chercheur à l'Inserm et au CNRS, a publié un livre au titre évocateur, *La Fabrique du crétin digital*. Et il existe bien des études qui vont toutes dans le même sens : les écrans sont délétères pour l'enfant.

Une recherche dans une base de données scientifiques (PubMed), certes en anglais, est à la portée de tous. Or une recherche associant les mots-clés « enfant » et « temps d'écran » (« screen time » and « children ») conduit à découvrir que 1656 études ont été publiées sur ce sujet ces cinq dernières années dans des revues scientifiques partout dans le monde.

Nous avons effectué une synthèse à partir de plus de 120 de ces études. Elles montrent que l'écran affecte tous les aspects de la vie de l'enfant : sommeil, langage, activité physique, dextérité, intelligence et contrôle de ses émotions. Les parents, en l'absence de recommandations claires, continuent de laisser accessibles ces écrans pour des raisons sans rapport avec l'intérêt de leur enfant. Il s'agit plutôt de se dégager du temps pour soi, d'occuper l'enfant

ou de le calmer, de lui offrir un divertissement, de croire à l'illusion des vertus éducatives ou à la nécessité de « vivre avec son temps ». Or ces temps

consacrés aux médias récréatifs sont pris, sans aucun bénéfice, sur les autres temps essentiels de l'enfant : interagir avec les autres, dormir, bouger, faire du sport, sortir en plein air, s'ennuyer, apprendre au sens large. Si le temps d'écran se fait au détriment de ces temps si précieux, le résultat ne peut être que négatif dès les premières minutes. Aucune étude, à ce jour, n'a montré que les écrans pouvaient être bénéfiques aux apprentissages des enfants avant 3 ans.

Entre 3 et 6 ans, certes, certains programmes éducatifs pourraient avoir un intérêt limité mais ils ont complètement disparu des écrans au profit des programmes de simple divertissement. Laisser son enfant sur YouTube Kid ou devant Gulli ne lui permettra pas plus d'apprendre le français qu'une autre langue. Il répétera les couleurs ou les chiffres sans comprendre. À 3 ans, il n'aura pas acquis de langage réel mais chacun s'émerveillera de le voir réciter l'alphabet ou les couleurs en anglais comme un perroquet.

Ces études, anciennes pour la télévision, plus récentes pour les écrans dits interactifs, ne peuvent plus être ignorées comme on l'a fait jusqu'à maintenant. Des professionnels de terrain – médecins, psychologues, orthophonistes, institutrices – confirment tous les jours qu'ils observent les effets néfastes évoqués dans ces études. Que faut-il de plus ?

De nouvelles recommandations doivent être établies et largement diffusées aux parents, pour protéger le développement de tous les enfants. Il faut absolument limiter le temps consacré aux médias pour préserver les temps essentiels à l'enfant : sommeil, activité physique, jeux, musique, lecture, échange avec les autres.

Il est indispensable de délivrer un message clair à la population : ne pas mettre un enfant devant un écran avant 3 ans (la recommandation figure dans le carnet de santé mais est insuffisamment diffusée) ; et ne pas utiliser d'écran en sa présence. La captation de l'adulte par l'écran peut empêcher la mise en place d'un attachement de qualité de l'enfant à son parent et engendrer à la longue des troubles de la communication et de la relation.

Lorsque l'enfant a plus de 3 ans, il doit regarder des écrans moins d'une heure par jour (tous écrans confondus) en gardant des temps sans écran et des lieux sans écran. Il ne faut pas d'écran le matin avant l'école, pas au moment du repas, pas une heure avant de se coucher, jamais dans la chambre de l'enfant, et ce pour toute la famille. Préservons les enfants des contenus inadaptés, violents ou pornographiques qui sont en libre accès quel que soit l'âge. Par ailleurs, il importe de mettre en place des programmes éducatifs de qualité avec des experts indépendants pour permettre de diversifier l'offre audiovisuelle proposée pour les plus grands.

Des décisions doivent être enfin prises pour que nos enfants ne deviennent pas les « crétins digitaux » que nous prédit Michel Desmurget.

* Pour le CoSE : docteure Sylvie Dieu Osika, pédiatre ; docteur Éric Osika, pédiatre ; docteure Marie-Claude Bossière, pédopsychiatre ; Sabine Duflo, psychologue et thérapeute familiale en pédopsychiatrie ; docteure Anne-Lise Ducanda, médecin de protection maternelle infantile ; docteur Bruno Harlé, praticien hospitalier en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent ; docteure Lise Barthélémy, pédopsychiatre.

COLLECTIF SUREXPOSITION ÉCRANS

Un enfant de plus de 3 ans doit regarder des écrans moins d'une heure par jour, tous écrans confondus, et bénéficier de temps et de lieux sans écran, argumentent les auteurs.*