

L'abus d'écrans nuit aux enfants

PÉDOPSYCHIATRIE - Soulignant les méfaits d'une exposition précoce et intensive à ces appareils, l'Académie américaine de pédiatrie publie de nouvelles recommandations sur leur usage

Le temps passé sur les écrans ne cesse de croître, et ce dès le plus jeune âge. L'Académie américaine de pédiatrie (AAP) a rendu publiques vendredi 21 octobre de nouvelles recommandations sur l'usage de tels appareils. Elle publie à cette occasion un outil interactif en ligne donnant une dizaine de conseils. Entre autres, pas d'écran dans la chambre des enfants ni pendant d'autres activités. Etablir un « couvre-feu des médias » à l'heure des repas et au coucher, limiter le temps d'écran de divertissement à moins d'une heure par jour pour les 2 à 5 ans. A tout âge, discuter avec ses enfants, éviter les contenus violents, prévenir le harcèlement en ligne. L'institution adosse ses recommandations à trois articles publiés dans la revue de référence *Pediatrics*, vendredi 21 octobre.

Pour les moins de 2 ans, les constats sont unanimes : les enfants ont besoin de jouer, de dormir, d'interagir avec leurs parents. Les pédiatres américains déconseillent l'usage d'écrans avant 18 mois, à part le chat (pour parler à une grand-mère vivant à des centaines de kilomètres, par exemple).

Les pédiatres américains conseillent par ailleurs de prévoir à tout âge des « espaces hors connexions ». De même, ils déconseillent vivement d'utiliser les tablettes ou autres smartphones pour calmer l'enfant et avoir la paix. Les professionnels mettent également en garde envers « l'écran passif », c'est-à-dire un écran qui reste allumé même si l'enfant ne le regarde pas. « *L'enfant construit ses repères spatiaux dans les interactions avec l'environnement qui impliquent tous les sens* », explique le docteur François-Marie Caron, pédiatre et membre de l'Association française de pédiatrie

ambulatoire (AFPA).

« *Nous n'avons jamais eu autant de demandes de consultation pour des enfants, de plus en plus jeunes, avec des difficultés attentionnelles, des retards de parole/langage, des difficultés d'apprentissage...* », a souligné Carole Vanhoutte, orthophoniste et cofondatrice du groupe de réflexion Joue pense parle, lors d'une récente table ronde aux Entretiens de Bichat. « *Ces troubles ont pour la majorité un dénominateur commun : l'exposition précoce et intensive aux écrans* », affirme-t-elle.

Les chiffres inquiètent les spécialistes. Les bébés « scrollent » avant même de parler ou de marcher. En France, une enquête récente de l'AFPA indiquait que 37 % des moins de 3 ans et 17 % des plus de 3 ans visionnent des programmes non adaptés.

Dettes de sommeil

Parmi les effets négatifs sur la santé, l'impact de la télévision sur l'obésité est montré, et ce n'est pas nouveau. Une recherche récente a montré que l'indice de masse corporelle (IMC) augmente à chaque heure d'écran. Autre effet négatif, « *réseaux sociaux et jeux en ligne sont des pratiques chronophages et excitantes qui rognent le temps de sommeil des jeunes* », indique François Beck, directeur de l'Observatoire français des drogues et toxicomanies (OFDT). La lumière bleutée que diffusent les écrans LED inhibe la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine. La dette de sommeil concerne environ 30 % des adolescents.

Quant aux apprentissages, plus les enfants et adolescents passent de temps sur écrans, moins ils sont susceptibles de terminer leurs devoirs, selon une étude présentée vendredi 21 octobre par des cher-

cheurs de l'école de santé publique de l'université Brown (Etats-Unis).

En cause, le temps volé par les écrans. Au détriment du sport, des discussions entre amis, de la lecture... Ainsi, entre 2003 et 2015, la part des jeunes de plus de 16 ans qui ne lisent jamais ou presque est passée de 53 % à 61 %, selon l'enquête European School Project on Alcohol and Other Drugs (Espad).

« *Ces recommandations [de l'Académie américaine de pédiatrie] sont bien équilibrées et intéressantes, en ce qu'elles questionnent la relation parents-enfant autour de l'usage des TIC [technologies de l'information et de la communication] avant de fixer des règles strictes* », indique François Beck. Qui regrette toutefois qu'il « *n'y ait pas de notion de seuil de temps quotidien passé devant les écrans au-delà duquel l'usage serait jugé problématique, même si l'exercice est bien difficile* ». Les pédiatres américains prônent le dialogue avec les parents, qui doivent favoriser des programmes éducatifs.

La professeure Brigitte Chabrol, présidente de la Société française de pédiatrie (SFP), est sur la même ligne. Sa fédération a émis cette année des recommandations qui vont dans le même sens que celles de l'AAP. « *Aux parents de montrer l'exemple* », ajoute-t-elle. « *L'important est d'éduquer plutôt qu'interdire*, souligne le professeur Olivier Houdé (université Sorbonne-Paris-Cité, CNRS). *Les parents doivent apprendre aux enfants l'autorégulation face aux écrans.* »

Tous les professionnels de santé reconnaissent qu'Internet peut être merveilleux pour l'apprentissage. Cet outil peut aussi être très positif pour des personnes malades, pour des enfants hospitalisés, etc. Mais des règles s'imposent face au marketing très offensif des industriels. Sabine Duflo, psychologue clinicienne au Centre médico-psychologique de Noisy-le-Grand, vient ainsi de lancer un programme de prévention, « *4 pas pour mieux avancer* » : pas d'écran le matin, ni durant les repas, ni dans la chambre de l'enfant, ni avant de s'endormir. ■

PASCAL SANTI