

# Les écrans raidissent les pouces des enfants

Face à cette perte de mobilité, ils ont de plus en plus de mal à tenir un stylo et... à écrire !

**A** force de cliquer sur leurs écrans toujours de la même manière, les enfants n'arrivent plus à réaliser certains mouvements avec leur pouce. Une perte de mobilité qui peut avoir de lourdes conséquences.

Une équipe de chercheurs britanniques alerte tous les parents européens. Selon leurs analyses, nos enfants prêts à rentrer en maternel ne sont plus capables de tenir un crayon. Ils ont perdu des notions élémentaires de mouvements en passant dès leur plus jeune âge trop de temps sur les tablettes et smartphones de leurs aînés. Leurs

petits pouces « se sont raidis »

en faisant toujours les mêmes mouvements sur leurs écrans et ils ont perdu, avec le temps, une partie de la mobilité de leur membre.

« Les enfants n'entrent plus à l'école avec la force et la dextérité qu'ils avaient il y a 10 ans », déplore Sally Payne, ergothérapeute en chef de la Fondation Heart of England NHS Trust, au *Gardian*. « Les enfants qui vont à l'école reçoivent un crayon, mais ils ne sont plus en mesure de le tenir parce qu'ils n'ont pas les compétences fondamentales en mouvement. Pour pouvoir saisir un crayon et le déplacer, vous devez maîtriser les muscles fins de vos doigts. Les enfants ont besoin de beaucoup d'opportunités pour développer ces compétences. Et, ils n'en ont plus la possibilité. Aujourd'hui, il est plus facile de mettre un iPad dans les mains d'un enfant que de l'encourager à exercer ses fins muscles avec des jeux traditionnels comme des jeux de

construction, de découpage et de collage, ou de tirer des jouets et des cordes. »

Un « pouce raidi » par un usage abusif des écrans peut induire de gros problèmes d'écriture qui peuvent avoir un impact sur la mémorisation des savoirs et à terme la réussite scolaire de l'enfant. Cela pourrait aller encore plus loin et produire des troubles à sa majorité lors de l'identification de documents importants comme la signature d'un emprunt hypothécaire.

Mais les chercheurs du NHS rassurent, ce retard de mobilité n'est pas irrémédiable. Parents et instituteurs doivent donc s'atteler dès les premiers signes de raideur à réapprendre à leurs petits les bons gestes.

Sally Payne et son équipe ne s'opposent toutefois au développement numérique. « Il faut que les enfants soient outillés en matière de numérique afin de répondre aux besoins

actuels, mais il ne faut pas que ce soit trop tôt », met en garde l'ergothérapeute.

## DE L'ARTHROSE PRÉCOCE ?

Une autre recherche est en cours aux Etats-Unis et se montre encore plus alarmiste. Les mouvements effectués sur nos écrans et claviers seraient à l'origine de lourds problèmes d'arthrose au niveau du pouce. Et ce, dès l'âge de 20 ans. Cela se manifeste par de vives douleurs persistantes au niveau des articulations causées par l'usure anormale du cartilage et de l'ensemble de l'articulation. Les résultats confirmant ou non cette hypothèse devraient être publiés d'ici deux ans. ●

ALISON VLT.