

UN ENFANT SUR DEUX regarde la TV avant ses 18 mois



Pourtant, c'est vivement déconseillé par les pédiatres et les neuropsychologues spécialisés

► Mettre ses enfants devant la télé un samedi matin, c'est la garantie de s'acheter la paix sociale. Problème, ce n'est pas un geste sans conséquence pour leur santé ! *"Il est primordial de savoir qu'avant ses 2 ans le cerveau d'un enfant n'est pas fini. Toutes les connexions neuronales se font à cet âge-là, c'est pour cela qu'il est important que l'enfant voie des choses réelles et qu'il ne soit pas confronté à un écran dès son plus jeune âge"*, révèle Charlotte Vandevoorde, neuropsychologue basée à Bruxelles.

Et selon une étude menée par l'Inserm, un enfant est exposé de plus en plus tôt aux écrans. En effet, les chiffres sont interpellants : un enfant sur deux commence à regarder la télévision avant 18 mois, selon des données issues du suivi de plus de 18.000 enfants. En 2013, les deux tiers des enfants (alors âgés de 2 ans) regardaient la télé *"tous les jours"*, même si la durée d'exposition

aux écrans peut être très variable. Et c'est bien ce qui pose problème, selon Charlotte Vandevoorde. *"Sur l'écran des télévisions, des tablettes et des GSM, il n'y a pas de profondeur au niveau des images, ce qui trompe la vue et le cerveau. Le problème est ici : l'enfant ne peut pas faire la différence !*

À cet âge, il doit se faire sa propre cartographie de la vie de manière naturelle, comme en se baladant dans les bois, au contact de la nature ou encore en écoutant les oiseaux chanter. Si ce n'est pas le cas, l'ordre naturel est troublé."

L'Inserm note également qu'il existe des déterminants sociologiques à l'exposition aux écrans. En effet, les tout-petits étaient quotidiennement devant la télévision dans seulement la moitié des foyers de niveau universitaire ou écoles su-

périeures, et dans quatre foyers sur cinq de niveau d'études inférieur. De 20 à 30 % des enfants âgés de 2 ans entraînent en interaction avec une tablette *"chaque semaine"*.

NADINE, MAMAN de deux petites filles âgées de 2 et 3 ans, le reconnaît, quelque peu mal à l'aise : *"La première, on a réussi à l'empêcher de regarder la télé jusqu'à ses 2 ans mais l'autre, c'est malheureusement depuis qu'il est né."* Cette jeune mère l'avoue : la télé est devenue une alliée pour pouvoir organiser sa vie de famille. *"C'est surtout le soir, quand je dois faire à manger et que je dois faire les deux en même temps. Donc à des moments, c'est aussi pour nous une manière de souffler. On se battait avant pour essayer de tenir et de ne pas mettre la télé, mais finalement ça soulage tout le monde, et puis voilà."*

Ludovic Jimenez

LE RISQUE MAJEUR: des retards d'apprentissage

▣ Être confronté trop tôt aux écrans peut provoquer des troubles de la vue, de l'audition et du langage

► L'omniprésence des écrans dans l'univers des plus jeunes a des conséquences visibles sur leur comportement. "On constate qu'ils sont souvent fatigués, se montrent parfois virulents et ont plus de mal à se concentrer sur des activités ou des consignes précises", rapporte Charlotte Vandevoorde, neuropsychologue à Bruxelles.

Et les conséquences ne sont pas seulement de l'ordre du comportement, elles sont aussi physiologiques. "Le plus grand risque, c'est de provoquer un retard d'apprentissage chez l'enfant. Tous les sens sont développés à cet âge-là, et donc une confrontation trop prématurée aux écrans peut engendrer des retards au niveau du langage, de la vue et de l'audition", détaille-t-elle. Ainsi, les spécialistes recommandent de remplacer le plus possible le

temps passé devant les écrans par des jeux avec l'enfant. "Les écrans privent d'autres activités nécessaires au développement des capacités relationnelles de l'enfant. Il faut prendre du temps pour faire des jeux partagés", conseille un psychiatre basé à Liège. "Il est vraiment exclu de regarder la télé avant 18 mois de vie car tous les sens de base se font durant les deux premières années de l'enfant", insiste Charlotte Vandevoorde, qui constate des répercussions sur le plan scolaire. "Aujourd'hui, l'école demande un panel de connaissances et de capacités assez conséquentes que l'enfant risque de ne pas avoir acquises s'il est exposé très tôt et de manière trop fréquente aux écrans. Ce retard d'apprentissage peut provoquer un décrochage scolaire pour certains d'entre eux."

DANS CERTAINS PAYS, les recommandations officielles sont très claires, comme en Angleterre, en Australie et au Canada, où il ne faut pas d'écran avant deux ans. Aux États-Unis, il ne faut pas d'écran avant un an et demi. Mais les autorités américaines considèrent que les chats vidéo avec la famille éloignée sont, eux, possibles avant un an et demi. Charlotte Vandevoorde conseille par ailleurs d'éviter les écrans à certains moments clés de la journée : le matin au réveil, lors des repas ou le soir avant d'aller dormir.

"Il faut vraiment bannir les écrans avant les 2 ans"

Les enfants de moins de 3 ans sont donc toujours plus exposés aux écrans. Et c'est à la télévision qu'ils sont majoritairement exposés, plus qu'aux tablettes et aux smartphones.

Pour encadrer de manière plus saine le rapport de l'enfant aux écrans, il existe une règle facile à retenir, celle du 3,6,9,12 développée par le psychiatre Serge Tisseron.

Elle se résume ainsi : pas

d'écran avant 3 ans, ou du moins les éviter le plus possible ; pas de console de jeux avant 6 ans ; pas d'Internet avant 9 ans ; et Internet seul avec prudence à partir de

12 ans. Les experts rappellent par ailleurs qu'il est indispensable de sacraliser certains moments de la journée, comme les repas ou le coucher, qui doivent rester des moments sans écran,

propices au dialogue et aux échanges.

C'est pour cela qu'il faut définir avec l'enfant des règles d'usage, convenir d'horaires et instaurer un contrôle parental précis. "C'est très important de partager des moments autour de jeux par exemple. Il faut vraiment bannir l'écran avant 2 ans", résume Charlotte Vandevoorde, neuropsychologue à Bruxelles.

L.J.