

SANTÉ

Les écrans et nos enfants : l'ONE lance une enquête

Il n'existe pas d'étude scientifique qui lie les troubles de la vision aux écrans LED

Les yeux rivés sur un smartphone ou une tablette dès le plus jeune âge. C'est devenu la norme aujourd'hui pour une grande partie des enfants belges. Un phénomène qui ne serait pas sans conséquences sur la vue de nos petites têtes blondes. Même s'il n'existe pour l'heure aucune étude officielle qui le prouve. L'ONE lance donc une vaste enquête afin de déterminer l'importance des dépistages visuels chez les enfants qui sont de plus en plus soumis à la lumière bleue.

Tablettes, smartphones et autres ordinateurs ont envahi le quotidien des familles belges depuis quelques années. Une technologie qui plaît particulièrement aux enfants, très attirés par les écrans. Mais cela n'est

pas sans conséquences. Troubles du sommeil, myopie ou dommages de la rétine, les dégâts potentiels que peut causer la lumière bleue des écrans LED sont nombreux. Mais pas encore identifiés officiellement. Si les médecins s'accordent à prôner la prudence envers ces appareils, aucune étude scientifique n'a encore prouvé la nocivité d'une exposition prolongée. La raison est toute simple : nous n'avons pas encore le recul nécessaire, ces technologies étant encore assez neuves. Difficile donc de tirer des conclusions scientifiques efficaces sur le long terme. « Il y a 40 ans, on alertait déjà sur la dangerosité d'une exposition prolongée devant les téléviseurs mais force est de constater que nous ne sommes pas tous myopes aujourd'hui. À chaque nouvelle technologie, il y

a ce genre de débat », souligne le docteur Philippe Devos.

IMPORTANCE DU DÉPISTAGE

Afin d'identifier plus précisément les conséquences des écrans dans la vie de nos enfants, l'ONE (Office de la Naisance et de l'Enfance) a donc décidé de mener une vaste enquête auprès des parents et des

A chaque nouvelle technologie, il y a ce genre de débats

professionnels des milieux d'accueil collectifs. L'objectif est de réaliser un état des lieux des différentes pratiques autour du dépistage visuel. La finalité est de pouvoir offrir aux familles

un dépistage visuel harmonisé en consultation pour enfants et en milieu d'accueil collectif.

L'ONE avait déjà lancé en 2013, une vaste enquête sur l'utilisation des tablettes, smartphone, ordinateurs et téléviseurs au sein des familles. À l'époque, il est ressorti que les enfants ont accès en moyenne à 2,09 types d'appareils à écran dans leur vie quotidienne. Des chiffres qui croissent au fur et à mesure des années et de la démocratisation des écrans. Il est donc urgent de pouvoir proposer un dépistage complet et cela dès le plus jeune âge afin d'aider au mieux les enfants à évoluer dans la société actuelle où les écrans sont omniprésents. Pour participer à l'étude ONE, rendez-vous sur le site : www.one.be.

FANNY JACQUES

NOTRE EXPERT

« Garder un équilibre et rester prudent »

PHILIPPE
DEVOS

Expert Santé

⇒ Que peut-on faire pour protéger nos enfants des lumières bleues omniprésentes ?

Il faut respecter les conseils donnés par l'ONE, à savoir pas d'exposition aux écrans avant l'âge de trois ans. Il faut également respecter une distance de 30 cm entre l'écran et les yeux de l'enfant. Et mettre des limites horaires claires. Idéalement, il ne faut pas dépasser 2 à 3h d'exposition quotidienne. Mais il n'est pas question de proscrire les écrans totalement car cela pourrait handicaper l'enfant dans la vie. Il n'y aura plus de métier sans écran, à l'avenir. Il faut donc garder un équilibre et rester prudent.

⇒ Pourtant, on ne connaît pas encore les conséquences des écrans sur la vue...

C'est difficile de trouver un lien de causalité entre les troubles visuels et les écrans. Mais dans l'attente de certitudes, il convient d'utiliser l'écran avec parcimonie et ne pas s'en servir comme d'une garde d'enfant. On ne peut pas être plus rigoriste actuellement car on n'a pas de certitudes absolues. Sans compter que l'autre aspect négatif des écrans c'est que les enfants restent assis de longues périodes et se privent donc d'activités plus sportives. Cela a également des conséquences sur l'obésité qui est en recrudescence. ●

Président du Conseil médical au CHC de Liège