

Enfants et écrans : les experts appellent à une "vigilance raisonnée"

Les Académies de médecine, des sciences et des technologies appellent à un usage modéré des écrans par les enfants et les adolescents. Une surexposition augmente le risque de troubles du sommeil, du développement.



Comportements addictifs, sommeil perturbé, troubles du développement, éventuelle toxicité pour la rétine... A cause de tous ces risques soupçonnés sur la santé, l'usage des écrans par les enfants et les adolescents doit faire l'objet d'une " *vigilance raisonnée* ", avertissent le 9 avril 2019 les Académies des sciences , de médecine, et des technologies.

Ces instances appellent à la modération : elles refusent d'un côté de tomber dans la diabolisation des nouvelles technologies, qui " *constituent des outils de connaissance et d'ouverture sur le monde* " si elles sont bien utilisées, mais mettent également en garde contre l'excès inverse qui serait un " *fétichisme* " d'une société 100% numérique forcément meilleure.

Gare à l'usage "à visée calmante"

Après avoir auditionné douze spécialistes, les Académies ont statué que la " *surexposition* " aux écrans et le " *mésusage* " qu'en font certains enfants et adolescents constituent leur principale source de préoccupation.

Public particulièrement à risque : les enfants de moins de trois ans, chez qui " *le développement cérébral pourrait être affecté en cas de surexposition majeure* " notent les Académies. Chez ces très jeunes utilisateurs, les auteurs mettent principalement en garde contre un " *usage à visée exclusivement calmante* " des tablettes,

[Visualiser l'article](#)

télévisions et autres smartphones, que font certains parents. " *Fasciné par les bruits et les lumières vives, totalement passif, le très jeune enfant peut apparaître comme déjà victime d'un trouble comportemental : surexposition chez l'enfant 'scotché' à l'écran et réactions de colère lors du retrait* ", expliquent-ils.

A lire aussi : "Pas d'écran avant 3 ans" : Agnès Buzyn soutient le CSA

Troubles du sommeil et du comportement chez les ados

Quelques années plus tard, chez les adolescents, " *le problème est tout autant celui du contenu que celui de la quantité* " de temps passé, notent les Académies. A côté de la question des images violentes ou à caractère pornographique, ces instances jugent qu'il faut mieux informer les jeunes des " *stratégies* " mises en œuvre par les réseaux sociaux et certains jeux vidéo en ligne pour " *retenir l'attention des utilisateurs* " le plus longtemps possible, ce qui complique le décrochage des écrans et alimente l'addiction.

Sur le plan médical, les auteurs rappellent l'impact délétère des écrans sur la qualité du sommeil, essentielle pour les enfants et leurs apprentissages. En effet, " *les adolescents qui utilisent de façon excessive les jeux vidéo et les réseaux sociaux peuvent présenter des problèmes de gravité variable incluant des anomalies du comportement mais aussi des troubles du sommeil ou de l'attention* " déplorent les Académies.

Et, pour les heures de repos perdues au profit des écrans, penser qu'on peut " *ratrapper* " le week-end le sommeil en retard est une idée reçue. " *Au contraire, cela ajoute à la désynchronisation* " de notre horloge interne, a expliqué Yvan Touitou, spécialiste de chronobiologie.

Des comportements mimés sur ceux... des parents !

Mais les enfants ne sont pas les seules victimes de l'addiction aux écrans et leurs comportements sont souvent mimés sur ceux de leurs propres parents. Ces derniers doivent donc faire preuve de vigilance quant à leur usage personnel des technologies, qui peut modifier leurs réactions et leur degré d'attention vis-à-vis de leurs enfants.

" *Aujourd'hui on n'a pas de preuve scientifique que le comportement des parents avec les écrans entraîne des problèmes de développement social des enfants* ", a reconnu Bruno Falissard, membre du groupe de travail à l'origine de cet appel. " *Mais il y a des signaux* " inquiétants, qui invitent à " *se pencher sur le problème* " sans attendre d'avoir des certitudes, a souligné le pédopsychiatre à l'Inserm au cours d'une conférence de presse.

En attendant, pour les plus jeunes, les parents peuvent se référer à la règle des 3-6-9-12 développée par le psychiatre Serge Tisseron, membre de l'[Académie des technologies](#) : à chaque âge ses limites de temps d'écran, à fixer dans le cadre d'un dialogue avec les enfants et en lui proposant des interactions réelles et des activités hors écrans.