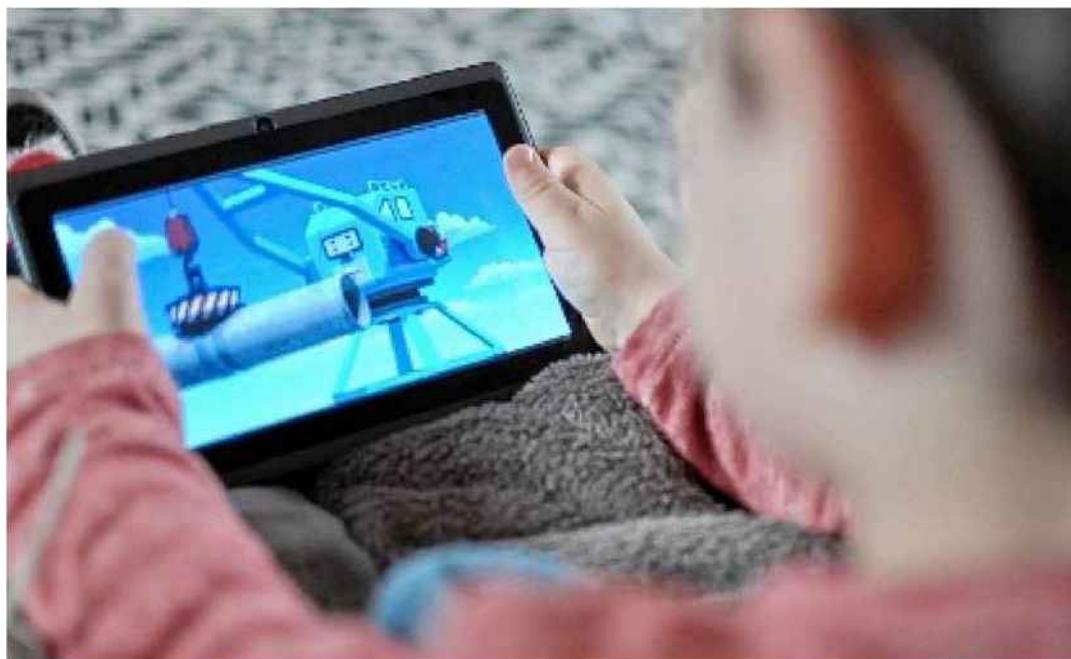




# Trois académies appellent à la vigilance sur les écrans

L'usage des écrans par les enfants et les adolescents doit faire l'objet d'une "vigilance raisonnée" ont averti mardi des scientifiques.



Les écrans ne doivent jamais être laissés à la disposition des enfants préconisent les scientifiques.

(Photo archives NR)

## chiffres clés

> **4 h 37**. C'est le temps moyen passé par les 1-6 ans devant Internet par semaine selon l'étude Ipsos Junior Connect 2017. En 2012, cette moyenne était de 2 h 10 en 2012. Ce chiffre monte en 2017 à 6 h 10 (+ 45 minutes depuis 2015) pour les 7-12 ans, et 15 h 11 (+ 55 minutes depuis 2015) pour les 13-19 ans.

> **81 %** des 13-19 ans possédaient leur propre smartphone en 2017 (77 % en 2016) ; 36 % des 7-12 ans et 34 % des 13-19 ans ont leur propre tablette toujours selon Ipsos.

> **77 %**. C'est le pourcentage de parents, selon un sondage OpinionWay pour Xooloo en 2016 qui ont tenté de régler l'utilisation du smartphone par leurs enfants : 19 % déclarent avoir déjà menacé de confisquer définitivement l'appareil, tandis que 20 % ont envisagé de recourir ou recourent à un logiciel de contrôle parental.



**L**e numérique est en train de bouleverser le monde économique et culturel mais aussi le cercle familial. Pour la première fois, trois académies prestigieuses – l'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies – ont lancé mardi un appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques et notamment les écrans. Un appel lancé après avoir auditionné douze médecins, sociologues, chercheurs en sciences de l'Éducation et spécialistes des jeux vidéo.

### Le rôle déterminant de la sphère familiale

Les auteurs de cette étude insistent sur les « *vulnérabilités sociales* » des enfants face aux écrans. En effet tous ne sont pas placés dans les mêmes con-

textes familiaux, culturels et sociaux. Si l'enfant ou l'adolescent, est en situation de vulnérabilité – « *absence ou insécurité de l'emploi, difficultés matérielles de la famille, trop grande distance aux services éducatifs, sociaux ou médicaux, contexte culturel appauvri...* » – les conséquences du mauvais usage des écrans sont encore plus fortes. Ces inégalités sont autant de « *facteurs qui peuvent rendre difficile, voire inaccessible, la compréhension du numérique, l'éducation aux usages des écrans, la distance critique et l'indispensable autorégulation* ».

### Les risques établis

L'utilisation excessive des écrans peut-elle engendrer une véritable addiction comportementale ? « *Cette notion doit être abordée avec précaution car elle répond à une définition médicale*

*précise, réservée à des pathologies particulièrement lourdes* », préviennent ces scientifiques. De plus, ces addictions comportementales caractérisées sont souvent « *associées à des troubles psychiatriques comorbides tels que dépression, anxiété, phobies ou troubles de la personnalité* ». Dans leur appel, les scientifiques passent en revue les principaux sujets d'inquiétude : comportements addictifs, sommeil perturbé, troubles du développement, éventuelle toxicité pour la rétine...

### Troubles du sommeil chez l'adolescent

Le souci de l'utilisation nocturne des écrans est un casse-tête pour nombre de parents d'adolescents. Leur lumière, « *en particulier la composante bleue, accroît la vigilance en inhibant la sécrétion de mélatonine, hormone clé de l'endormissement* », expliquent les auteurs. Les troubles du sommeil qui en résultent peuvent entraîner une fatigue, des troubles de l'attention et affecter les résultats scolaires et la vie sociale. « *Ici encore, le rôle des parents est capital* », soulignent-ils.

### Défaut d'interaction avec les tout-petits

Ils pointent aussi la tentation d'utiliser les écrans dans une visée exclusivement « *calmante* », pour les petits. « *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.* »

Plus largement, les trois académies poussent les parents à s'interroger sur leur propre pratique. « *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* », reconnaît Bruno Falissard, co-auteur de cet appel. « *Mais il y a des signaux* » inquiétants, qui invitent à « *se pencher sur le problème* », a souligné le pédopsychiatre à l'Inserm. « *La solution, elle est simple et plutôt agréable : quand vous êtes avec vos enfants, soyez vraiment avec eux. Quand vous donnez le biberon à votre enfant, vous n'envoyez pas de tweet.* »

### Les écrans ne sont pas à diaboliser

Enfin, tous ces risques ne doivent pas occulter le fait que, « *bien utilisés, les écrans, et l'information dont ils permettent l'échange, constituent des outils de connaissance et d'ouverture sur le monde dont l'intérêt est incontestable* » concluent les auteurs. Là encore l'inégalité sociale et éducative pèse beaucoup. « *La fracture entre ceux qui sont préparés à bénéficier des apports du numérique et ceux pour lesquels celui-ci peut aggraver des difficultés préexistantes constitue aujourd'hui un problème de justice sociale autant que de santé publique.* »

### en savoir plus

Les trois académies ont dressé une série de recommandations pour les parents, le corps enseignant, les pouvoirs publics ou les institutions de recherche. Voici, résumées celles pour les parents.

**Avant 3 ans**, ne pas mettre à la disposition des enfants laissés seuls, les écrans sous toutes leurs formes. Une exception peut être faite en faveur d'un usage accompagné, récréatif, que l'on peut encourager avec modération et prudence.

**De 3 à 10 ans**, il est important de fixer un temps ritualisé dédié aux écrans afin d'apprendre à l'enfant à attendre (ce qui constitue le premier moment de

l'apprentissage de l'autorégulation). Une attention particulière doit être portée à l'utilisation des écrans le soir avant le coucher.

**Après 10 ans**, il importe que les parents maintiennent un dialogue positif sur l'utilisation des écrans et restent attentifs aux symptômes de fatigue liés aux troubles du sommeil et aux signes d'isolement.

**Pour tous les âges**, il faut que les parents s'emploient à un usage raisonné de leurs propres outils numériques, notamment quand ils interagissent avec un jeune enfant. Et, quand l'enfant grandit, que le dialogue soit maintenu sur ces questions.