



Enfants et écrans : les spécialistes appellent à une « vigilance raisonnée »



Trois académies scientifiques recommandent un usage modéré des écrans par les enfants et les adolescents. Elles conseillent également aux adultes d'accompagner les plus jeunes dans leur utilisation pour limiter les effets délétères.

L'Académie des sciences, l'Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies ont publié, mardi 9 avril, un rapport conjoint intitulé « L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques ». Les experts ont passé au crible les principaux sujets d'inquiétude quant à l'exposition des plus jeunes et ont émis des recommandations. « *L'objectif n'est pas uniquement de limiter l'accès aux écrans, sauf, dans une large mesure, chez les plus jeunes enfants, mais d'en accompagner l'utilisation en sachant qu'un usage approprié a également des effets très positifs sur la performance intellectuelle et la socialisation* », indique le rapport.

Poser les bonnes limites

Les écrans sont omniprésents à l'école, au travail et à la maison où ils sont même très utilisés par les tout-petits. « *On observe chez certains jeunes enfants (moins de 3 ans) un usage important et préoccupant des écrans (tablettes souvent), véritable mésusage en termes de temps passé devant l'écran (plusieurs heures par jour)* », notent les auteurs du rapport avant d'ajouter : « *D'un usage récréatif à un usage utilitaire, on passe à un usage à visée exclusivement "calmante", proposé puis maintenu par les parents.* » Pour limiter le risque de développer des comportements de surconsommation « proches d'une addiction », les spécialistes proposent aux parents « *de ne pas mettre à la disposition des enfants laissés seuls les écrans sous toutes leurs formes et surtout ceux dont les enfants peuvent eux-mêmes contrôler l'usage (tablettes, portables)* ». Toutefois, « *une exception peut être faite en faveur d'un usage accompagné, récréatif, que l'on peut encourager avec modération et prudence : dans tous les cas, la participation parentale à l'interactivité est absolument indispensable* », poursuivent-ils. Avec les enfants plus âgés, ils préconisent « *de faire un usage raisonné [...] et de maintenir un dialogue positif sur ces questions* ». « *Le rôle des parents est également essentiel dans l'exercice d'une résistance aux séductions commerciales* », insistent les scientifiques.



Prévenir les troubles et les comportements à risque

Chez les adolescents, « *le problème est tout autant celui du contenu que celui de la quantité* », estiment les académies. En plus de l'accès à des images violentes ou à caractère pornographique, les jeunes sont confrontés aux stratégies mises en œuvre par les réseaux sociaux et certain jeux vidéo en ligne pour « *retenir l'attention des utilisateurs* » le plus longtemps possible, ce qui rend encore plus difficile le fait de laisser de côté sa tablette ou son ordinateur. D'autant que cette surexposition peut aussi avoir des conséquences sur la santé. Les adolescents, grands amateurs d'écran le soir dans leur chambre, subissent les effets de la lumière bleue sur leur horloge biologique. Dérégulée, cette dernière ne donne plus le signal du sommeil et des troubles apparaissent : fatigue, somnolence, modification de l'humeur, perturbations métaboliques, dégradation de l'appétit, voire diminution de la vigilance et de l'attention. « *La baisse des performances scolaires et le repli sur soi de l'adolescent sont deux signaux essentiels qui doivent alerter les parents sur des troubles du sommeil* », constatent les académies. Elles précisent d'ailleurs que « *la fausse bonne idée d'une récupération du sommeil le week-end ne fait, en réalité, que conforter la désynchronisation de l'enfant* ».