



L'INTERVIEW DE MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE

ÉCRANS

Pour les grands uniquement?

Smartphone, télévision, tablette... Les écrans sont omniprésents. Difficile d'y échapper, même pour de très jeunes enfants.

Pourtant, l'exposition à ces écrans n'est pas sans risque. Le Dr Serge Tisseron, psychiatre et membre de l'Académie des technologies, fait le tour de la question.



MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE

Médecin et journaliste,
présentatrice du « Magazine de la santé »
sur France 5, et marraine de la FRM.

Chaque trimestre, elle vous invite à découvrir
un chercheur et ses travaux de recherche
à travers un entretien exclusif.

© Nathalie Guyon

Marina Carrère d'Encausse : Que sait-on de l'impact des écrans sur le développement des enfants et des adolescents ?

Serge Tisseron : Il existe deux types d'impacts : physiologiques et cognitifs. Parmi les impacts physiologiques, on sait tout d'abord que la lumière bleue (produite par les LED qui com-

posent les écrans) endommage la rétine. Or, le cristallin des jeunes enfants n'est pas encore totalement opacifié et protège donc moins bien la rétine ; ces derniers sont donc particulièrement vulnérables. Et l'agressivité des LED est d'autant plus grande que l'écran est regardé de près. Autre conséquence physiologique : la diminution de la quantité et de la qualité du sommeil. Les rythmes du sommeil sont en effet régulés par une hormone, la mélatonine, très sensible à la lumière. L'utilisation des écrans le soir perturbe donc ces rythmes. Quant à l'impact cognitif des écrans, il concerne majoritairement le développement de l'enfant avant l'âge de 3 ans. Et ce, pour une raison simple : le temps passé devant un écran est du temps perdu pour les apprentissages essentiels à cet âge (le langage, la reconnaissance des mimiques, le développement de l'attention et de la concentration, la motricité, etc.).

âgés de 8 à 16 mois que plus ces derniers passaient de temps devant la télévision, moins ils acquéraient de vocabulaire. À cette époque, on pensait pourtant que la télévision contribuait à l'apprentissage du langage. Pire : comme l'a prouvé la scientifique américaine Tiffany Pempek, un enfant qui joue dans une pièce où la télévision est allumée, même s'il ne la regarde pas, développe moins ses capacités de concentration. Autre étude majeure, celle de la canadienne Linda Pagani, qui suit environ deux millions d'enfants depuis la fin des années 1990, et évalue leur développement tous les trois ans. D'après ce suivi, les enfants qui passent plus de temps devant la télé sont plus enclins à devenir spectateurs du monde qui les entoure, et pas acteurs. Et à l'âge de la puberté, ils développent aussi une plus grande tendance au repli sur soi et à la victimisation.

BIOGRAPHIE

SERGE TISSERON, PSYCHIATRE ET MEMBRE DE L'ACADÉMIE DES TECHNOLOGIES À PARIS

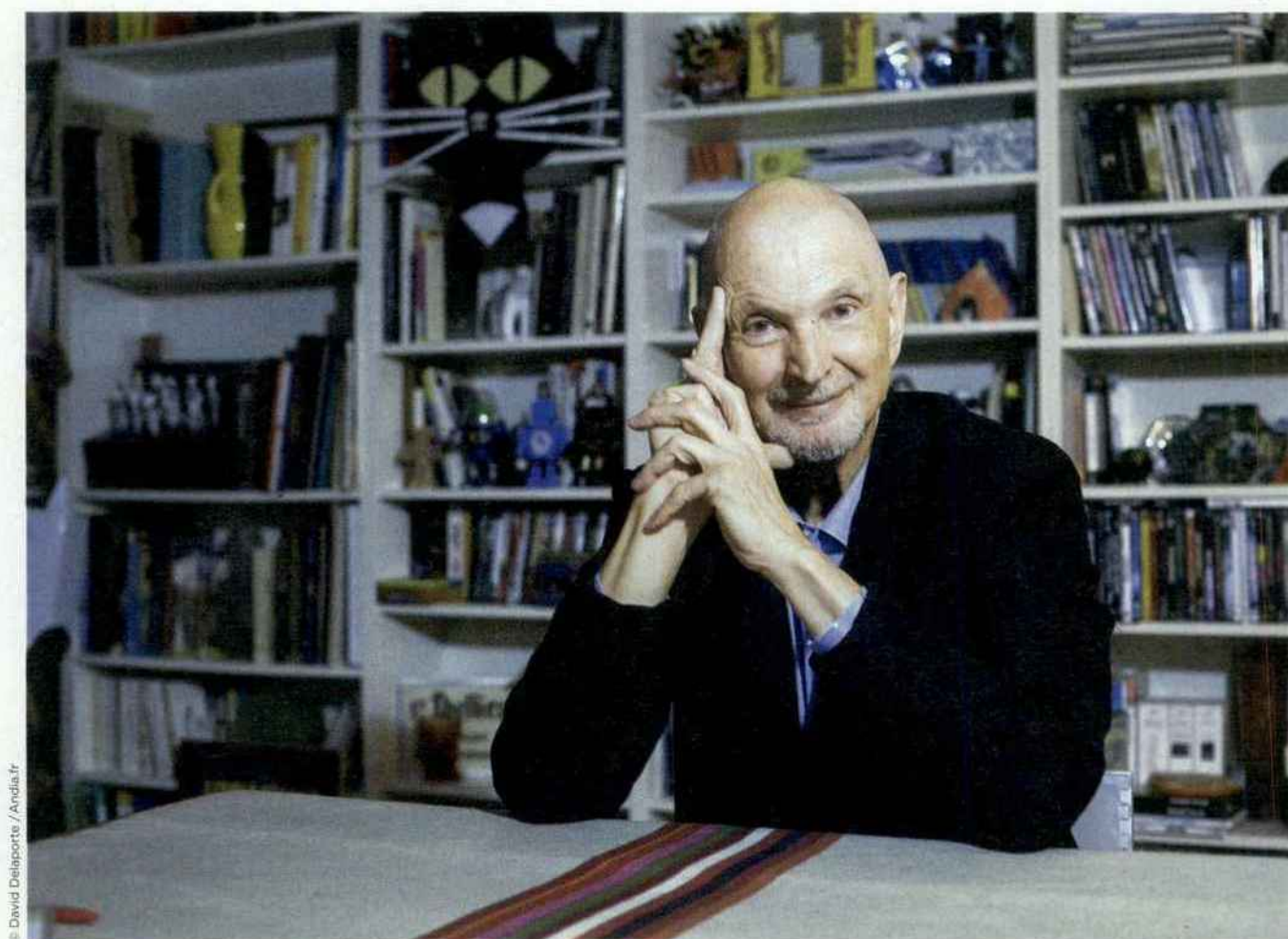
En 1975, Serge Tisseron soutient sa thèse de médecine. Il est aujourd'hui chercheur associé à l'université Paris-Diderot. Il est l'auteur d'une quarantaine d'essais et a créé plusieurs associations, dont 3-6-9-12, pour apprendre à se servir des écrans, et à s'en passer.

M. C. d'E. : Depuis quand connaît-on les effets néfastes des écrans ?

S. T. : Dès 2004, les Américains Frederick Zimmerman et Dimitri Christakis ont montré chez des bébés

M. C. d'E. : Ce tableau semble assez alarmant... Peut-on le nuancer ?

S. T. : Tout à fait. Plus les enfants sont jeunes, moins les écrans leur sont bénéfiques. Mais quand l'enfant grandit et atteint environ 12 ans, il



© David Delaporte / Andia.fr

développe en les utilisant des capacités d'attention brève et intense, que l'on appelle l'hyper-attention. Ces capacités sont différentes de celles que développe la lecture, et sont très utiles pour certains apprentissages. Par ailleurs, une vaste étude de l'Unicef a montré que l'utilisation des smartphones par les 15-24 ans a des effets positifs en termes de socialisation et d'ouverture sur le monde, bien qu'il existe évidemment des usages problématiques chez certains.

M. C. d'E. : Comment agir face à l'omniprésence des écrans? Quelles sont les recommandations officielles?

S. T. : En 2006, j'avais lancé une pétition intitulée « Pas de télévision avant 3 ans ». À l'époque, la télévision était le principal écran ; le slogan est

depuis devenu « Pas d'écran avant 3 ans ». Mais je ne crois pas qu'il faille être si catégorique pour l'ensemble des outils numériques disponibles. À l'association 3-6-9-12, que j'ai créée, nous considérons que les tablettes peuvent être utilisées avant 3 ans en complément des jouets traditionnels, à condition que l'enfant soit accompagné et que cet usage soit restreint à de courtes périodes. Du côté des politiques, les choses commencent à bouger. La sénatrice Catherine Morin-Desailly a porté un projet de loi qui a été voté au Sénat en novembre dernier. Suite à cela, le Gouvernement a chargé **Santé Publique France** de réaliser une synthèse de la littérature scientifique sur ce sujet. Le rapport pour la tranche d'âge 0-6 ans devrait être publié d'ici un an. Il est également important de noter

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE :
agence créée en 2016, issue de la fusion de l'Inpes (l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) et de l'InVS (l'Institut de veille sanitaire).

qu'outre l'exposition de l'enfant aux écrans, celle des parents a également de l'importance. Les adultes qui consultent souvent leur smartphone ont moins d'interactions non verbales avec leurs jeunes enfants, ce qui peut affecter les capacités d'empathie de ceux-ci. Sans compter que les enfants sont de formidables imitateurs. Pour que les enfants apprennent à bien gérer les écrans, il faut que les parents donnent l'exemple ! ■