

Enfants et écrans quels dangers et comment les éviter ?

Selon une enquête menée par l'Unaf (Union Nationale des Associations Familiales) auprès de 22 735 parents dans 60 départements, l'usage des écrans est le premier sujet de préoccupation des parents d'enfants de 6 à 12 ans, devant le suivi des devoirs à la maison.

Entre 2012 et 2017, la durée hebdomadaire d'utilisation des écrans par les enfants de 1 à 6 ans est passée de 2h10 à 4h37, soit plus du double, comme le rapporte un sondage Ipsos. Télévision, ordinateur, tablette, smartphone, jeux vidéo, la multiplicité des supports ne facilite pas la régulation de cette consommation.

À l'heure où la Ministre de la Santé, Agnès BUZYN met en garde sur l'exposition des moins de 3 ans face aux écrans, où l'Organisation Mondiale de la Santé annonce que l'addiction aux jeux vidéo est considérée comme une maladie, et que les Etats-Unis voient se développer des cures de désintoxication des écrans pour les enfants, il est légitime de s'interroger sur les risques encourus.

Des problèmes d'apprentissages

Les études et recherches sur ces questions se sont multipliées ces dernières années et font des constats inquiétants. La surexposition aux écrans peut avoir des effets très néfastes sur les plus jeunes comme le risque de souffrir d'un retard de langage. On observe des capacités cognitives moins élevées, particulièrement en ce qui concerne la mémoire à court terme, l'apprentissage de la lecture et des mathématiques. Les capacités d'attention et de concentration sont amoindries. En restant trop passifs devant les écrans, les petits peuvent avoir une moins bonne motricité à l'entrée à l'école parce qu'ils n'ont pas assez bougé.

Les risques sur la santé

Les enfants qui passent trop de temps devant les écrans, sont susceptibles d'avoir des troubles du sommeil, des états de fatigue et des maux de tête. En revanche, contrairement à beaucoup d'idées reçues, il n'est pas prouvé que les écrans entraînent une baisse de la vision, tant que les conditions d'usage sont raisonnables (distance, durée). Le manque d'activités physiques favorise la sédentarisation et par conséquent peut entraîner une mauvaise alimentation, des risques de surpoids et des problèmes de posture.

Une désociabilisation

En passant plus de temps devant les écrans, les enfants consacrent moins de temps au sport, aux jeux entre amis qui sont pourtant des activités essentielles pour apprendre le partage, le respect de l'autre et plus simplement se sociabiliser. Au-delà de quatre heures par jour, le risque de voir apparaître des problèmes émotionnels et une mauvaise estime de soi seraient notamment considérablement accrus. Les enfants qui passent trop de temps devant les écrans seraient moins heureux, plus anxieux et plus déprimés que les autres. Enfin les contenus violents ou inadaptés peuvent engendrer une agressivité, une impulsivité qui ne leur ressemblent pas.

Des conseils mais du bon sens

En accompagnant les enfants dans l'utilisation des écrans, cela permet de comprendre leur mode de fonctionnement et de les guider vers une bonne pratique du numérique, de leur faire découvrir des outils créatifs et enrichissants. Enfin, quoi de plus simple pour réduire l'exposition aux écrans que de donner soi-même l'exemple en s'imposant des temps de déconnexions.

Dans les années 50 à 60, on a reproché aux parents de laisser leurs enfants jouer dans la rue, dans les années 70 à 90, on s'est inquiété de voir la télévision servir de nounou. Comme s'ils n'étaient pas suffisamment accablés, les parents peuvent désormais se faire du souci avec la place qu'ils accordent aux écrans dans leur foyer. Heureusement, comme l'affirme l'association Jumeaux & Plus, les parents ont assez de ressources pour proposer aux enfants des activités diversifiées et encadrées. Et si leur imagination ne suffisait pas, de nombreuses initiatives se développent pour accompagner les parents dans cette régulation de l'usage des écrans.

+ POUR ALLER PLUS LOIN

<https://lebonusagedesecrans.fr>

<https://www.unaf.fr> : Guide enfants et écrans de l'Unaf

<https://sergetisseron.com>

La fabrique du crétin digital de Michel Desmurget aux Éditions du Seuil