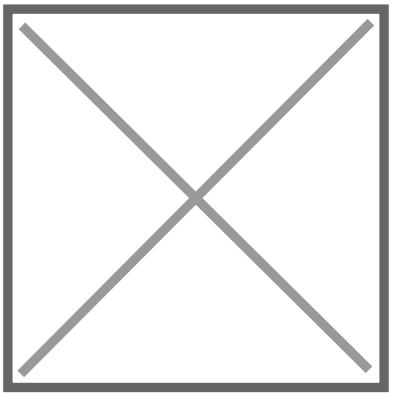


Les Ã©crans sont-ils vraiment nocifs pour les bÃ©bÃ©s ?

Description

Soucieuse de voir de plus en plus de petits enfants laissÃ©s seuls devant des Ã©crans de smartphones ou de tÃ©lÃ©vision, Claudie a voulu savoir si les Ã©crans numÃ©riques Ã©taient aussi toxiques quâ??on le dit. A lâ??occasion dâ??un colloque sur les dangers des Ã©crans pour les jeunes enfants, elle a rencontrÃ© BÃ©nÃ©dicte B., psychologue clinicienne travaillant dans un service de pÃ©rinatalitÃ© et dâ??enfants plus grands et elle lui a posÃ© des questions essentielles.

Par Claudie Perrot

Actuellement, dans les mÃ©dias, il est souvent question de la nocivitÃ© des Ã©crans sur le dÃ©veloppement du cerveau des bÃ©bÃ©s. Est-ce parce que cette problÃ©matique est nouvelle quâ??on en parle autant ?

Effectivement, les mÃ©dias sâ??emparent de ce sujet mais cette nocivitÃ© relative aux Ã©crans nâ??est pas rÃ©cente. Elle a Ã©tÃ© signalÃ©e dÃ¨s 2011 par une association franÃ§aise de pÃ©diatrie, Ã plusieurs reprises par lâ??AcadÃ©mie amÃ©ricaine de pÃ©diatrie et plus rÃ©cemment, en 2016, par bien dâ??autres encore. Par ailleurs, les effets dâ??une exposition importante aux Ã©crans pour lâ??enfant et lâ??adolescent ont Ã©tÃ© observÃ©s dans diffÃ©rents Ã©tablissements de soin. Tous les professionnels de la petite enfance : mÃ©decins, pÃ©dopsychiatres, mais aussi les psychologues, puÃ©ricultrices, la PMI (protection maternelle et infantile), enseignants de maternelle et les personnels de crÃ¨che constatent des comportements inquiÃ©tants chez le bÃ©bÃ© et le petit enfant entre 6-8 mois et 3-4 ans.
HÃ©las, le dÃ©veloppement du bÃ©bÃ© et du jeune enfant fait rarement la Une des journaux. Pourtant, lâ??envahissement des Ã©crans dans la vie quotidienne a commencÃ© vers 2007 et son retentissement sur les tout-petits remonte aux annÃ©es 2012-2013.

Pourquoi les Ã©crans sont-ils dangereux pour le cerveau dâ??un bÃ©bÃ© ?

Avant de parler de la dangerositÃ© des Ã©crans, je voudrais rappeler un point fondamental : le cerveau du bÃ©bÃ© et du jeune enfant est en construction et, de ce fait, il nâ??a pas encore et, loin sâ??en faut, les mÃªmes capacitÃ©s que celui des adultes.

En quoi consiste le danger des Ã©crans ?

Pour bien se dÃ©velopper, le bÃ©bÃ© a besoin dâ??interagir, câ??est-Ã -dire de communiquer avec lâ??adulte, mÃªme sâ??il ne parle pas. Le temps passÃ© devant un Ã©cran empÃªche les occasions de parler. On sait que plus un bÃ©bÃ© entend de mots, plus il en stocke dans son cerveau. Lâ??Ã©change verbal est donc fondamental dans lâ??acquisition du langage. Or, les enfants qui bÃ©nÃ©ficient dâ??un langage solide sont mieux prÃ©parÃ©s Ã rÃ©ussir dans la vie, Ã se faire comprendre et Ã comprendre les autres.
Lâ??autre danger des Ã©crans concerne lâ??Ã©volution sensorielle du petit enfant. DÃ¨s la naissance, celui-ci est dÃ©jÃ en mesure dâ??utiliser le toucher, le goÃ»t et lâ??odorat. Il entend et rÃ©agit aux sons et il perÃ§oit les formes et les couleurs, mÃªme si sa vision nâ??est pas entiÃ¨rement performante. Câ??est dire que trÃ¨s tÃ´t, le petit enfant possÃ¨de de rÃ©elles compÃ©tences sensorielles et les stimuler est capital dans le processus dâ??apprentissage du monde qui lâ??entoure. Cela explique pourquoi les Ã©crans captivent son attention. La lumiÃ¨re bleue stimule sa rÃ©tine, hÃ©las trop fortement, ce qui va entraÃ®ner des rÃ©percussions nÃ©fastes sur son sommeil, notamment en perturbant la sÃ©crÃ©tion de lâ??hormone qui favorise lâ??endormissement. Par ailleurs, les images qui bougent tout le temps sont trop stimulantes pour son cerveau et agissent nÃ©gativement sur ses futures capacitÃ©s dâ??attention et de concentration. Un autre point Ã souligner : il existe un lien entre un usage excessif des Ã©crans et la surcharge pondÃ©rale des enfants. Plus un enfant sâ??amuse avec un Ã©cran et plus sa sÃ©dentaritÃ© se trouve favorisÃ©e. Or, rÃ©duire son activitÃ© physique quotidienne aura des consÃ©quences sur sa croissance et le maintien dâ??un poids idÃ©al.
Enfin, certaines Ã©tudes montrent que trop de temps dâ??Ã©crans peut Ãªtre associÃ© Ã un risque accru de problÃ¨mes de santÃ© mentale tels que lâ??anxiÃ©tÃ©, la dÃ©pression ou lâ??agressivitÃ©. Cependant, davantage de recherches dans ce domaine est nÃ©cessaire pour mieux comprendre lâ??origine de ces troubles.

Quels conseils pourriez-vous donner pour gÃ©rer lâ??utilisation des Ã©crans ?

Les Ã©crans font partie du quotidien mais nous avons vu quâ??ils pouvaient Ãªtre nÃ©fastes pour le tout-petit sâ??ils prennent trop de place dans sa vie. Il est donc important de lui apprendre Ã bien sâ??en servir et surtout de lui fixer des limites.
Un mot dâ??ordre, selon moi, serait dâ??interdire les Ã©crans et la tÃ©lÃ©vision avant lâ??Ã¢ge de 2 Ã 3 ans. En tout cas de les limiter autant que possible et de ne pas laisser lâ??enfant les consommer seul. La prÃ©sence dâ??un adulte Ã ses cÃ´tÃ©s est indispensable pour commenter avec lui les images quâ??il dÃ©couvre. Autres consignes : veiller Ã alterner pÃ©riode virtuelle et pÃ©riode rÃ©elle pour lui permettre dâ??imaginer et de Â« souffler Â» un peu. Et privilÃ©gier les Ã©crans actifs comme des jeux sur une tablette aux Ã©crans passifs comme celui de la tÃ©lÃ©vision qui diffuse des dessins animÃ©s
On peut aussi retenir la mÃ©thode des 4 temps, familiÃ¨rement appelÃ©e rÃ¨gle des 4 pas, telle que la propose la psychologue Sabine Duflo.

- Pas dâ??Ã©cran le matin
- Pas dâ??Ã©cran durant les repas
- Pas dâ??Ã©cran avant de sâ??endormir
- Pas dâ??Ã©cran dans la chambre.

Difficile Ã appliquer quand on sait combien les Ã©crans ont colonisÃ© notre vieâ?¦

Les Ã©crans sont partout, câ??est vrai. A la maison mais aussi dans lâ??espace public : les salles dâ??attente, les transports en communâ?¦. Il faut donc apprendre aux enfants Ã utiliser ces Â« outils Â» de maniÃ¨re raisonnable et constructive. Et aussi leur fixer des limites saines. A la maison, il est primordial dâ??en rÃ©guler les usages pour toute la famille, parents compris, car nos enfants nous imitent et calquent leur comportement sur les nÃ´tres. Le repas familial notamment doit rester un moment dâ??Ã©change privilÃ©giÃ©, sans portable ni tÃ©lÃ©vision.
Durant une promenade Ã lâ??extÃ©rieur ou un jeu de sociÃ©tÃ© Ã la maison, Ã©vitez, chers parents de sortir votre smartphone ! Vos enfants aiment quand vous Ãªtes disponibles pour eux seuls.
Et puis, il est essentiel de varier les stimulations : aprÃ¨s une exposition aux Ã©crans, inciter lâ??enfant Ã changer dâ??activitÃ© et surtout Ã©changer avec lui pour lui demander de raconter ce quâ??il a vu ou ressenti aprÃ¨s le dessin animÃ©.

Le bonus de Claudie :
A la relecture de cette interview, je voudrais parler dâ??une trÃ¨s belle activitÃ© sans Ã©cran et qui me tient beaucoup Ã cÅ?ur : la lecture de livres, en tissu dâ??abord puis en papier. Câ??est un cadeau que vous faites Ã votre enfant aujourdâ??hui et pour le futur.
Pour lui, câ??est un moment privilÃ©giÃ© parce quâ??il est seul avec vous et quâ??il a toute votre attention. Câ??est aussi un moment de proximitÃ© physique parce que, souvent il est sur vos genoux.
La lecture est avant tout un plaisir partagÃ©. Raconter des histoires, dÃ¨s le plus jeune Ã¢ge est le meilleur moyen de donner lâ??envie de lire aux enfants.
Alors oui, des livres, des livresâ?¦

Categorie

1. rencontres

date crÃ©Ã©e
21/01/2025