



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 qu'on le dit. A l'occasion d'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 d'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 qu'on en parle autant ?**

Effectivement, les mÃ©dias s'emparent de ce sujet mais cette nocivitÃ© relative aux Ã©crans n'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 l'AcadÃ©mie amÃ©ricaine de pÃ©diatrie et plus rÃ©cemment, en 2016, par bien d'autres encore. Par ailleurs, les effets d'une exposition importante aux Ã©crans pour l'enfant et l'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, l'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 d'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 n'a pas encore et, loin s'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 d'interagir, c'est-Ã-dire de communiquer avec l'adulte, mÃme s'il ne parle pas. Le temps passÃ devant un Ãcran empÃche les occasions de parler. On sait que plus un bÃbÃ entend de mots, plus il en stocke dans son cerveau.

L'Ãchange verbal est donc fondamental dans l'acquisition du langage. Or, les enfants qui ont un langage solide sont mieux prÃparÃs Ã rÃussir dans la vie, Ã se faire comprendre et Ã comprendre les autres.

L'autre danger des Ãcrans concerne l'Ãvolution sensorielle du petit enfant. D'Ã la naissance, celui-ci est dÃjÃ en mesure d'utiliser le toucher, le goÃt et l'odorat. Il entend et rÃagit aux sons et il perÃoit les formes et les couleurs, mÃme si sa vision n'est pas entiÃrement performante. C'est-Ã-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 d'apprentissage du monde qui l'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 l'hormone qui favorise l'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 d'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 s'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 d'un poids idÃal.

Enfin, certaines Ãtudes montrent que trop de temps d'Ãcrans peut Ãtre associÃ Ã un risque accru de problÃmes de santÃ mentale tels que l'anxiÃtÃ, la dÃpression ou l'agressivitÃ. Cependant, davantage de recherches dans ce domaine est nÃcessaire pour mieux comprendre l'origine de ces troubles.

## Quels conseils pourriez-vous donner pour gÃrer l'utilisation des Ãcrans ?

Les Ãcrans font partie du quotidien mais nous avons vu qu'ils pouvaient Ãtre nÃfastes pour le tout-petit s'ils prennent trop de place dans sa vie. Il est donc important de lui apprendre Ã bien s'en servir et surtout de lui fixer des limites.

Un mot d'ordre, selon moi, serait d'interdire les Ãcrans et la tÃlÃvision avant l'Ãge de 2 Ã 3 ans. En tout cas de les limiter autant que possible et de ne pas laisser l'enfant les consommer seul. La prÃsence d'un adulte Ã ses cÃtÃs est indispensable pour commenter avec lui les images qu'il dÃcouvre. Autres consignes : veiller Ã alterner pÃriode virtuelle et pÃriode rÃelle pour lui permettre d'imaginer et de « souffler » 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 d'Ãcran le matin

Pas d'Ãcran durant les repas

Pas d'Ãcran avant de s'endormir

Pas d'Ãcran dans la chambre.

## Difficile Ã appliquer quand on sait combien les Ãcrans ont colonisÃ notre vieâ!

Les écrans sont partout, c'est vrai. A la maison mais aussi dans l'espace public : les salles d'attente, les transports en commun... Il faut donc apprendre aux enfants à utiliser ces « outils » de manière raisonnable et constructive. Et aussi leur fixer des limites saines. A la maison, il est primordial de réguler les usages pour toute la famille, parents compris, car nos enfants nous imitent et calquent leur comportement sur les nôtres. Le repas familial notamment doit rester un moment d'échange privilégié, sans portable ni télévision.

Durant une promenade à l'extérieur ou un jeu de société à la maison, évitez, chers parents de sortir votre smartphone ! Vos enfants aiment quand vous êtes disponibles pour eux seuls. Et puis, il est essentiel de varier les stimulations : après une exposition aux écrans, incitez l'enfant à changer d'activité et surtout à échanger avec lui pour lui demander de raconter ce qu'il a vu ou ressenti après le dessin animé.

### **Le bonus de Claudie :**

*A la relecture de cette interview, je voudrais parler d'une très belle activité sans écran et qui me tient beaucoup à cœur : la lecture de livres, en tissu d'abord puis en papier. C'est un cadeau que vous faites à votre enfant aujourd'hui et pour le futur.*

*Pour lui, c'est un moment privilégié parce qu'il est seul avec vous et qu'il a toute votre attention. C'est aussi un moment de proximité physique parce que, souvent il est sur vos genoux. La lecture est avant tout un plaisir partagé. Raconter des histoires, dès le plus jeune âge est le meilleur moyen de donner l'envie de lire aux enfants.*

*Alors oui, des livres, des livres !*

### **Categorie**

1. rencontres

**date création**

21/01/2025