

## L'USAGE DES ECRANS CHEZ L'ENFANT



### ① Repères théoriques

#### UN THEME D'ACTUALITE

Les technologies numériques font aujourd'hui partie intégrante de notre quotidien et ce, à tous les âges de la vie. Le terme "écran" évoque globalement une interface entre un observateur passif, ou rendu actif, et un ensemble infini et permanent d'images, de messages, de connaissances, d'émotions... L'équipement en écrans s'est considérablement développé dans les familles (6,4 en moyenne par famille, *Médiamétrie 2016*), facilitant une consommation qui alterne information, apprentissage et distraction.

De nombreuses études font état d'une exposition des enfants aux écrans dès le plus jeune âge : Par exemple, en 2013, l'étude Nutri-Bébé observe que les nourrissons et les enfants français de 0-3 ans passent par jour en moyenne 30 minutes jusqu'à 12 mois, puis 50 minutes à 24-29 mois et près d'une heure à 30-35 mois (*Le Heuzey and Turberg-Romain, 2015*). Dès 2 ans, 67.7% des parents déclarent que leur enfant regarde quotidiennement la télévision (*Gassama et al., 2018*). Il existe une association négative entre la durée d'exposition aux écrans et le développement cognitif, les apprentissages des très jeunes enfants, la qualité et le nombre des interactions enfant-parent, la sédentarité ou encore le temps de sommeil.

Ces dernières années, de nombreux articles de presse et d'articles scientifiques ont été publiés et les sources d'informations sont nombreuses. Toutefois, il peut être difficile, aussi bien pour les parents que pour les professionnels, de se faire un avis objectif et éclairé. De plus, les confinements liés à la crise sanitaire ont profondément impacté nos modes de vie, augmentant ainsi le temps d'écrans et de sédentarité. Cette fiche thématique a pour objectif d'apporter quelques informations essentielles pour se familiariser avec ce thème le plus sereinement possible, en complémentarité avec les autres fiches « MANGER » « BOUGER » « DORMIR » et « HYGIENE ».



### ② Objectifs pédagogiques

#### • Limiter les temps d'écrans

Des recommandations spécifiques à l'exposition aux écrans ont été formulées par l'Organisation Mondiale de la Santé et relayées dans le Plan National Nutrition Santé par Santé Publique France : **les enfants de moins de 2 ans ne doivent pas être exposés aux écrans, et les enfants entre 2 et 5 ans ne doivent pas être exposés plus d'1h par jour.**

Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande l'interdiction des écrans aux enfants de moins de 3 ans, lorsque **les conditions d'accompagnement ne sont pas réunies**. Concernant l'éventuel usage des tablettes avant 3 ans, Serge Tisseron, psychiatre, précise que l'enfant doit toujours être accompagné par un adulte, sur des périodes courtes (dix minutes par jour), sans autre objectif que de jouer et avec des logiciels adaptés.

Les bébés qui n'ont pas accès aux tablettes tactiles ne prennent aucun retard, contrairement à ce que pourraient penser les parents. Elles ne sont pas prioritaires à cet âge (*Livret "Grandir avec les écrans, la règle 3-6-9-12", Serge Tisseron*).

#### Quelques pistes d'actions :

- Fixer à l'avance et annoncer le temps d'écran autorisé à l'enfant.
- Éviter d'utiliser les écrans comme une récompense, cela entraîne une plus forte attractivité des écrans aux yeux des enfants.
- Proposer d'autres activités aux enfants (jeu libre, activités manuelles, créatrices...)
- Mettre en place des temps précis sans écran (*Cf. "Questions fréquentes"*).

## • Accompagner les enfants ... et les parents !

Une grande majorité d'études s'accorde à dire que l'accompagnement des enfants est l'élément essentiel. Le comportement des parents doit s'adapter à l'âge de l'enfant, au type d'écran et aux usages associés, afin de lui apprendre, progressivement, à s'auto protéger et s'auto diriger (Livret "Grandir avec les écrans, la règle 3-6-9-12", Serge Tisseron). Le dialogue familial est primordial et l'organisation de débats collectifs entre parents et professionnels, sur la place des écrans dans les familles, s'avèrent être un outil de soutien à la parentalité. Il est important de noter que les études précisent rarement l'environnement social et familial des enfants. L'accompagnement et la socialisation des enfants est susceptible de grandes variations selon les familles. Cette information permet aux professionnels de nuancer et ainsi prendre en compte les autres facteurs pouvant influencer la santé de l'enfant. Une recommandation sera plus ou moins applicable dans un foyer que dans un autre.



### Repères avant 3 ans

- Rester toujours avec l'enfant lorsqu'il est face à l'écran et interagir avec lui.
- Éviter de placer l'enfant dans une pièce où la TV est allumée, même s'il ne la regarde pas.
- Veiller à ce que les écrans n'écartent pas l'enfant des activités les plus importantes à son âge, celles qui impliquent ses cinq sens (explorer son environnement, tourner les pages d'un livre...).

### Repères de 3 à 6 ans

- Respecter les âges indiqués pour les programmes visionnés.
- Choisir des programmes dont vous connaissez le contenu, pour pouvoir en reparler avec lui, s'il les regarde sans vous.
- Fixer une tranche horaire quotidienne à l'enfant pour l'habituer à associer les écrans à une durée, planifier un début et une fin aux activités numériques.
- Privilégier des activités numériques communes et préférer toujours pour l'enfant des jeux vidéo qui peuvent être un support occasionnel de jeu en famille. Éviter d'offrir une console ou une console personnelle car, à cet âge, jouer seul devient rapidement compulsif.
- Maintenir un temps important à d'autres activités : Encourager les activités physiques, les activités en plein air et la pratique d'activités manuelles variées (collage, bricolage, cuisine, peinture...).

## 3 Questions fréquentes



### Quelles sont les conséquences négatives des écrans sur le développement des enfants ?

Le Haut Conseil de la Santé Publique indique qu'il est difficile de définir les termes "surexposition" et "surconsommation". Il s'agirait toutefois d'une durée d'exposition (phénomène passif) ou de consommation (phénomène actif) qui entraînerait des effets néfastes sur la santé. **Les travaux s'accordent sur le fait que plus le temps d'exposition est important, plus les risques sur la santé de l'enfant sont élevés.** Toutefois, les effets pour une même durée diffèrent selon l'âge, le genre et le type d'écran.

- Chez l'enfant de moins de deux ans, tout contenu télévisuel (éducatif ou non) est associé à des conséquences négatives sur le développement, notamment sur les fonctions exécutives.

- Perturbation des jeux de l'enfant, retard de développement du langage, réduction de la qualité et la quantité des interactions enfant-parent. Ce manque d'interaction est une des raisons majeures de l'inquiétude sur le comportement des jeunes enfants.

- Diminution de la durée et de la qualité du sommeil.
- Association entre le temps passé devant les écrans et le surpoids, l'obésité.
- Favorise l'accès à des contenus inadaptés, violents ou pornographiques.

*N'oubliez pas les aspects positifs des écrans : ils peuvent aussi être des outils de découverte, d'enrichissement et de divertissement lorsqu'ils sont utilisés à bon escient ! Lors des confinements liés à la crise sanitaire, les écrans ont également permis de belles initiatives : Visiter des musées, partager des moments en visioconférence avec sa famille, rester en contact avec ses camarades, regarder des tutoriels...*

## Comment aborder la thématique des écrans avec les parents ?

Les recommandations actuelles indiquent vivement d'insérer ce thème dans les programmes de soutien à la parentalité. Elles soulignent l'importance d'apporter une aide concrète pour permettre aux parents d'exercer leur rôle d'accompagnement. Des initiatives intéressantes peuvent être mises en place facilement, comme des temps d'échanges. La thématique des écrans peut être abordée au sein d'un atelier sur les rythmes de vie (alimentation, sommeil, activités physiques...), et dans une approche globale, pour faciliter l'adhésion des familles.

Diverses questions peuvent être soulevées :

*Quels sont les impacts positifs et négatifs des écrans chez l'enfant ?*

*De quels conseils du quotidien les parents peuvent-ils se saisir pour être sereins ?*

*Quelles alternatives proposées aux parents et aux enfants ?*

De plus, il est intéressant de questionner le propre rapport et l'usage des parents vis-à-vis des écrans. Par exemple, l'utilisation d'un écran par le père ou la mère pendant les repas est associée à l'utilisation d'un écran par les enfants. En revanche, lorsque les parents limitent leur propre utilisation, une réduction de celle de leurs enfants est observée (Tang et al., 2018). Le Haut Conseil de la Santé Publique conseille également de former les divers professionnels intervenant auprès des familles sur les risques et les bénéfices potentiels des écrans. En éducation pour la santé, les écrans doivent être abordés de manière positive, participative, non culpabilisante et mettre en avant les ressources et savoirs faire des parents.

## Quels conseils peut-on donner aux parents pour libérer du temps sans écran ?

Voici quelques autres recommandations, proposées par Sabine Duflo, psychologue, unanimement portées par les données publiées.

Eviter les écrans :

→ **Le matin** : ils sont un capteur d'attention, or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires.

→ **Durant les repas** : ils altèrent la convivialité des repas et les apprentissages associés chez l'enfant (découverte des aliments par les 5 sens, signaux de faim, de satiété..).

→ **Avant le coucher** : les écrans ne sont pas un moyen d'endormissement. Ils diffusent une lumière bleue qui empêche l'enfant de s'endormir naturellement et diminue la durée ainsi que la qualité de sommeil.

**Favoriser les écrans dans les espaces de vie collective et non dans la chambre de l'enfant** : La présence d'un écran dans la chambre diminue le temps de sommeil du fait d'un visionnage trop fréquent. De plus, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que l'enfant regarde.



## 5 Des outils d'animation

*Identifiez les objectifs à atteindre, puis trouvez l'outil et les ressources adaptées.*

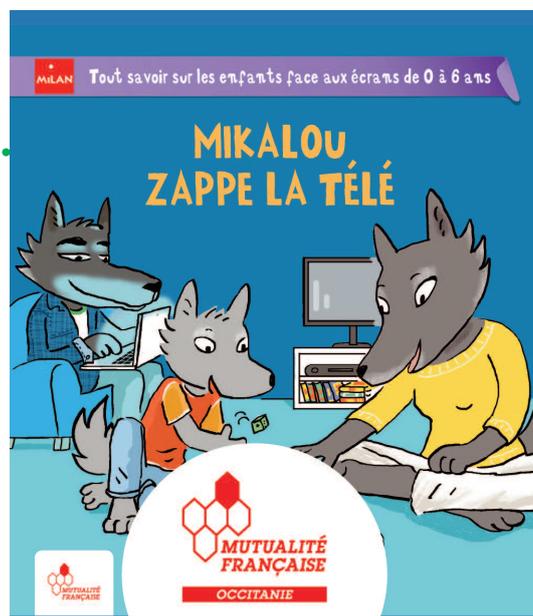
### MIKALOU ZAPPE LA TÉLÉ

(Mutualité Française Occitanie)

Ce livret pédagogique sensibilise petits et grands à l'utilisation des écrans.

- L'histoire de MIKALOU à raconter aux enfants
- Des conseils pratiques pour les enfants et les familles
- Des questions/réponses permettent d'appréhender certains sujets avec les enfants
- Activités ludiques

Une manière ludique et instructive aborder les situations de la vie courante, pour les parents et professionnels



# J'AIDE MON ENFANT A FAIRE BON USAGE DES ECRANS

(Edition Bioviva)

Découvrez des activités pour accompagner les enfants dans l'usage des écrans. Dès 3 ans.



## LA BOÎTE A OUTILS « LES ECRANS ET NOUS »

(Mutualité Française de Normandie)

Cet outil propose une base de travail aux professionnels pour la mise en place d'actions sur cette thématique. Le fil rouge : L'histoire de Nathan et les écrans, accompagnée d'activités diverses. A partir de 6 ans.

## NOS ENFANTS ET LES ECRANS : PARENTS, A VOUS DE JOUER !

(IREPS Nouvelle-Aquitaine)

Ce jeu est destiné à l'animation de séances auprès de parents. Il a été conçu pour sensibiliser les familles aux enjeux du numérique.

En petit groupe de 4 à 10 parents.

- Un livret pédagogique pour l'animateur
- Un jeu de plateau
- Des cartes à piocher pour lancer le débat



### RESSOURCES TELECHARGEABLES



**LES 4 "PAS" (Sabine Duflo)**  
Un document reprenant quatre recommandations essentielles. Disponible en anglais, espagnol, turc, mahorais, italien, arabe

Les enfants & les écrans	Quel écran pour quel âge ?	Quelques règles pour la gestion des écrans
Tablette / Smartphone	Tablets / DVD	Jeux vidéo
Internet / Réseaux sociaux	Autonomie	Durée
Avant 3 ans	Non	Non
Entre 3 & 6 ans	Non	Non
Entre 6 & 9 ans	Oui	Non
Entre 9 & 13 ans	Oui	Oui
Après 13 ans	Oui	Oui

**Légende :** 😊 oui   😞 non   🤖 avec modération  
 Sources : CSA, AN, approuvés les données et graphes de Serge Drouot.

**QUEL ECRAN POUR QUEL AGE ? (Hoptoys)**  
Un document visuel pour avoir des repères en fonction de l'âge.

## 4 Ressources pour aller plus loin

[https://www.adesdurhone.fr/IMG/pdf/ressources\\_ecrans\\_sep\\_2020.pdf?2962/6f530132ed421d09790aa4183fa27e9c129c9b4a](https://www.adesdurhone.fr/IMG/pdf/ressources_ecrans_sep_2020.pdf?2962/6f530132ed421d09790aa4183fa27e9c129c9b4a)

Source : Haut Conseil de la Santé Publique « Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans » Avis et rapport, Janvier 2020