

L'exposition aux écrans

Source : Mission interministérielle de lutte contre les drogues et conduites addictives:

01/082018 <http://www.drogues.gouv.fr/comprendre/ce-qu-il-faut-savoir-sur/lexposition-aux-ecrans>



Selon l'Autorité de régulation des communications (ARCEP), 93% des 12-17 ans étaient équipés d'un téléphone portable en 2016. Ces chiffres reflètent bien le raz-de-marée technologique qui s'est emparé de toute la population et plus particulièrement des jeunes. Sur un sujet pour lequel on

manque encore de recul, le bon sens et le principe de précaution sont de mises.

Les temps d'usage des écrans par les enfants apparaissent aujourd'hui souvent excessifs, générant des dommages et détournant l'enfant d'autres activités jugées essentielles pour son développement psychique, physique et émotionnel. La limitation du temps d'exposition des enfants aux écrans, selon les derniers sondages d'opinion disponibles, fait largement consensus au sein de la société. Il est également devenu un objectif partagé par plusieurs politiques publiques – éducation et réussite scolaire, prévention sanitaire, soutien aux familles.

Chiffres clés

En 2016, 93 % des 12-17 ans disposaient d'un téléphone portable, contre 72 % en 2005, selon le baromètre du numérique établi par l'Arcep, l'Autorité de régulation des communications.

Selon une enquête Ipsos (Junior's connect), les 13-19 ans passaient en moyenne 15 h 11 par semaine sur Internet en 2017, soit 1 h 41 de plus qu'en 2015. Les plus jeunes sont également concernés puisque les 7-12 ans passent en moyenne 6h10 sur le Web par semaine (soit 45 minutes supplémentaires par rapport à 2015) et les 1-6 ans 4h37 (soit 55 minutes supplémentaires par rapport à 2015).

D'après une enquête réalisée par la Cnil en juin 2017, 63 % des 11-14 ans étaient inscrits sur au moins un réseau social.

Selon cette même enquête, YouTube est le premier réseau social fréquenté par les 13-19 ans. Ainsi, 79 % y possèdent un compte. Ils sont 77 % sur Facebook et 57 % sur Snapchat.

Selon un sondage OpinionWay réalisé pour Xooloo en 2016, 77 % des parents ont tenté de réglementer l'utilisation du smartphone par leurs enfants. Ainsi, 19 % déclarent avoir déjà menacé de confisquer définitivement l'appareil, tandis que 20 % ont envisagé de recourir ou recourent à un logiciel de contrôle parental.

L'intérêt d'une limitation des temps d'exposition aux écrans

Les données scientifiques sont insuffisantes pour estimer les usages problématiques, voire les conduites addictives, qu'induisent les usages d'écrans. Les écrans favorisent certains apprentissages ; ils permettent l'accès à des savoirs et sont source de distraction. Si on ne peut pas parler d'addiction ou de dépendance au sens strict, il convient toutefois de rester vigilant pour qu'une pratique excessive de l'enfant ne devienne pathologique à l'âge adulte. Leur usage chez les plus jeunes doit être accompagné, des moments pour d'autres apprentissages psychomoteurs et relationnels ménagés, et des temps de calme et de sommeil préservés.

Selon des données scientifiques, généralement britanniques ou nord-américaines reprises en France par un site de référence <https://lebonusagedesecrans.fr>, tel que cité ci-dessous, le temps passé devant un écran est corrélé à une forme physique moins bonne et à des problèmes de santé mentale et de développement social. Une pratique excessive peut avoir des conséquences :

- **sur le développement du cerveau et de l'apprentissage des compétences fondamentales.** Les enfants surexposés aux écrans ont plus de risques de souffrir d'un retard de langage que les autres. Une étude récente menée par des chercheurs québécois et américains a mis en évidence l'impact sur le long terme d'une exposition importante aux écrans dans les premières années de vie. Cette étude a montré que chaque heure supplémentaire passée devant la télévision par un enfant en bas âge diminuait ses performances scolaires à l'âge de 10 ans : moindre intérêt pour l'école, moindre habileté au plan mathématique. Cette surexposition précoce entraînait également une moindre autonomie, une moindre persévérance et une intégration sociale plus difficile avec notamment un risque accru de souffrir d'une mise à l'écart par ses camarades de classe.
- **sur les capacités d'attention et de concentration :** ceci est vrai même si l'enfant se trouve dans une pièce avec la télévision allumée sans qu'il la regarde.
- **sur le bien-être et l'équilibre des enfants :** d'après une enquête réalisée par le Public Health England (ministère de la Santé britannique), les enfants qui passent trop de temps devant les écrans (télévision, ordinateur, console ou téléphone portable) seraient moins heureux, plus anxieux et plus déprimés que les autres. 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. Ce temps passé devant les écrans empièterait en outre sur le temps consacré à d'autres activités récréatives (sport, jeu avec des amis), qui sont essentielles pour apprendre certaines valeurs (partage, respect de l'autre) et ont un impact positif reconnu sur le bien-être des enfants.
- **sur le comportement :** les enfants qui passent beaucoup de temps devant des contenus violents (jeu vidéo ou télévision) sont plus agressifs et plus enclins à se battre, plus impulsifs. Par ailleurs, la surexposition des plus petits risque d'entraîner une attitude passive face au monde qui les entoure.
- **sur la santé :** une surconsommation d'écrans contribue à réduire le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser la tendance au grignotage. La conjonction des deux peut alors entraîner une prise de poids.

En Amérique du Nord et en Europe, plusieurs directions de santé publique et associations de pédiatre ont formulé des recommandations concernant l'exposition des enfants aux écrans. A titre d'illustration, la société canadienne de pédiatrie recommande d'éviter toute exposition avant deux ans, de limiter le temps passé devant un écran à moins d'une heure par jour entre deux et quatre ans, à deux par jours pour les enfants et jeunes de 5 à 17 ans. L'académie américaine de pédiatrie, pour sa part, ne spécifie plus de limites quotidiennes par tranche d'âge mais insiste plutôt sur le fait qu'il incombe aux parents de fixer des limites.

De même, en France, la communication sur des repères (notamment règle des 3-6-9-12, voir encadré) s'accompagne du message selon lequel il s'agit surtout de parvenir à un accord, dans un dialogue avec les enfants, sur l'intérêt de limiter l'usage des écrans, en mesurant et limitant le temps passé.