

Prévention des écrans chez l'enfant

Organisée par des professionnels de santé de la CPTS du Vexin

Samedi 2 avril 2022



Quelques données scientifiques actuelles concernant les écrans

Contexte

- Nouvelles technologies omniprésentes dans les foyers français
- **Ecrans interactifs** (ordinateurs, consoles, smartphones, tablettes) ou **Écrans non interactifs** (télévision, série, dvd)
- Mobiles
- Utilisation facile et intuitive
- Prix en baisse

Exposition dès le plus jeune âge

Seuls avec les écrans et programmes non adaptés à l'âge

Phénomène de télévision en « bruit de fond »

Chiffres clefs - 1

- **5,5 écrans par foyer** (TV, smartphones, PC, tablettes)
- **4h30 par jour devant les écrans par français en moyenne**
- **2h14 par jour pour les 3-10 ans (Télévision +)**

(Source : Baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021, Baromètre du numérique 2019 ARCEP, baromètre de Krys Group réalisé par Ipsos)

Chiffres clefs - 2

- ▶ **24% déclarent consommer plus de confiseries/sodas/snacks pendant les activités numériques**

- ▶ **Internet par semaine pour les Enfants :**
 - . **1-6 ans** : 4h37 sur le Web (contre 2h10 en 2012)
 - . **7-12 ans** : 6h10 sur le Web
 - . **13-19 ans**: 15h11 sur le Web

(Source : Baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021, Baromètre du numérique 2019 ARCEP, baromètre de Krys Group réalisé par Ipsos)

Recommandations actuelles

- OMS
- Académie Américaine de Pédiatrie
- Association française de Pédiatrie Ambulatoire (et Dr TISSERON)
- Groupe de Pédiatrie Général (Membre de la SFP)
- Haut Conseil de Santé Publique

Synthèse des recommandations actuelles

- Eviction des écrans avant 3 ans (surtout non interactifs)
- TEMPS et ESPACES sans écran
- Pas d'écrans "en fond"
- ACCOMPAGNEMENT
- N'est pas un outil de régulation du comportement (voitures, courses ...)
- Ne pas utiliser au détriment des autres activités essentielles (relations sociales, activités sportives, jeux libres ...)

Journée Internationale des droits de l'enfant

20 novembre 2018

- Loi adoptée : lutter contre l'exposition précoce aux écrans des enfants de moins de trois ans
- Impose la présence de **messages d'avertissement sur les dangers des écrans** pour le développement des enfants de moins de trois ans.
- Limiter le temps devant les écrans pour :
 - **garder du temps pour d'autres activités indispensables** au développement des enfants (sport, jeu, lecture, socialisation)
 - **prévenir la sédentarité**
 - **prévenir une carence de sommeil**

Règle des 3-6-9-12 (Tisseron)

À tout âge,
choisissons ensemble les programmes,
limitons le temps d'écran, invitons les enfants
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,
encourageons leurs créations.

3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant - surfe - seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WiFi et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son - ami - sur les réseaux sociaux.

Diffusons cette affiche.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.

Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

Recommandée par
l'association française de
pédiatrie ambulatoire

Problématiques liées aux écrans

- Résumer le problème des écrans au “temps passé devant les écrans” : vision trop simpliste
- Ce qui compte dans l'évaluation de la qualité :
 - le **type d'écran**
 - le **contenu**
 - le **moment** d'utilisation
 - l'**accompagnement**.

Effets néfastes / effets bénéfiques

EFFETS NEFASTES SUR	EFFETS BENEFIQUES EVOQUES
<p>Sommeil</p> <p>Réussite scolaire</p> <p>Risque d'obésité accru : sédentarité + grignotage</p> <p>Isolement</p> <p><u>Développement psychoaffectif et émotionnel</u></p> <p><u>Langage</u></p> <p><u>Attention</u></p> <p>Comportements agressifs et l'impulsivité</p>	<p>Aider à distraire les enfants pendant l'induction anesthésique ou les procédures médicales et chirurgicales.</p> <p><i>Attention</i> : ce n'est PAS pour occuper les enfants pendant les activités quotidiennes. Les écrans ne sont pas des outils de régulation du comportement. Les enfants doivent développer des mécanismes internes d'autorégulation.</p> <p>Visiophonie : permet de conserver des interactions avec des membres de la famille éloignés.</p> <p>Certains médias numériques peuvent encourager l'activité physique.</p>

Problématiques principales liées aux écrans chez le jeune enfant

Conséquences sur le développement psychoaffectif et émotionnel - 1

- La présence d'un **adulte attentif** est **indispensable** au bébé.
- L'enfant a besoin de ses parents pour **savoir comment entrer en relation**.
- **Le bébé imite dès sa naissance** ses parents.
- **Les écrans sont sur-stimulants au niveau sensoriel** pour les jeunes enfants.
- **Un écran de téléphone est froid et dur**, il n'est pas mou et doux, réconfortant. **Il ne permet pas de gérer l'attente, l'absence**.
- L'enfant est **incapable de détourner de lui-même le regard d'un écran**.
- L'attention des adultes est souvent détournée de la réalité, de la relation lorsqu'elle est portée sur un écran.

Conséquences sur le développement psychoaffectif et émotionnel - 2

► Expérience du Still face

-
Docteur Edward Tronick



Conséquences sur le développement psychoaffectif et émotionnel - 3

- ▶ **Les dessins animés, les comptines** regardés sur Netflix, sur Youtube, **se succèdent sans discontinuité.**
- ▶ L'enfant a **besoin de mettre en scène par le jeu ses désirs, ses peurs, sa frustration, ses émotions, sans que leur attention soit détournée.**
- ▶ **La qualité de l'interaction détermine le bon développement psycho-affectif de l'enfant,** la richesse de son monde intérieur, ses capacités créatives, constructives.

Conséquences sur le développement psychoaffectif et émotionnel - 4

- ▶ La plasticité cérébrale chez l'enfant

-
Céline Alvarez

PLASTICITÉ
CÉRÉBRALE

Conséquences sur le langage

- Le bébé a besoin du **bain de langage** offert par son environnement, en relation avec d'autres. Si trop d'écrans moins de situations de langage de qualité.
- **Le non-verbal** : les gestes, les postures, les expressions faciales sont une part importante de la communication
- **Risque accru de retard de développement du langage oral**
- La lumière bleue des écrans empêche la sécrétion d'hormones cérébrales favorisant le sommeil.
- Si le sommeil est moindre, des **troubles de l'attention et des apprentissages** peuvent apparaître.

Chelnokova, O., et Laeng, B. (2011). Three-dimensional information in face recognition: an eye-tracking study. *Journal of vision*, 11(13):27.

Kurdziel et al. PNAS 2013

The impact of light from computer monitors on melatonin levels. Mariana G Figueiro et al. *neuro endocrinol Lett* 2011

Conséquences sur le développement psychomoteur - 1

➤ Difficultés de motricité fine :

- tenue du crayon
- manque de tonicité dans les mains
- mauvais déliement digital
- difficulté d'écriture
- difficulté pour manger correctement.

➤ Lorsqu'un enfant est devant un écran :

- Utilisation seulement de l'index sur un écran tactile ou des pouces lorsque les enfants jouent à la console.
- Absence de sensation au niveau tactile de la forme, l'odeur et de la texture d'un objet.
- Absence d'utilisation des muscles pour toucher, serrer (manque de tonicité).
- La coordination bi-manuelle n'est pas développée.
- Impact sur le graphisme et l'élaboration.

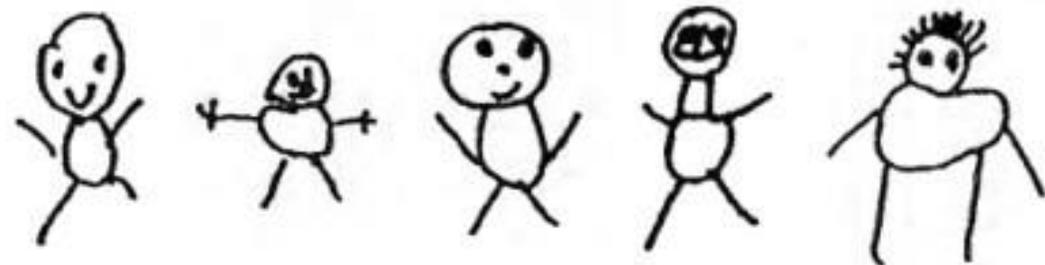
Conséquences sur le développement psychomoteur - 2

- **Résultats d'une enquête conduite en 2006** sur les dessins du bonhomme faits par des enfants en fonction du temps passé devant la télévision

Moins de 60 minutes de télé par jour



Plus de 180 minutes de télé par jour



Source : figure 2, TV-Lobotomie, p.136, M. Desmurget d'après

WINTERSTEIN P. *et al.*, « Medienkonsum und passivrauchen bei vorschulkindern », *Kinder und Jugendarzt*, n° 37, 2006, p. 205 *et passim*.

Conséquences sur le développement psychomoteur - 3

- ▶ Les écrans entraînent un **manque d'expérience sensorimotrice et de manipulation => impact sur la motricité fine, globale et le tonus.**
Cela ne permet pas aux enfants de pouvoir délier leurs doigts, de les sentir, les reconnaître mais aussi de comprendre comment utiliser les objets (stylos, couverts ...)
- ▶ Pour que le cerveau de l'enfant se développe, pour se préparer aux apprentissages scolaires, un jeune enfant doit **explorer le monde avec tout son corps** : bouger, goûter, tripoter, sentir le froid, le chaud, l'air, mesurer sa force physique, tester son équilibre...
- ▶ Avant 7 ans, les os de la main ne sont pas tous reliés. Ils ont besoin d'être stimulés par de la manipulation pour se consolider et pouvoir physiquement être aptes aux prérequis du graphisme et de l'écriture.
- ▶ Surexposition aux écrans = 2 fois plus de chance d'avoir des difficultés attentionnelles
- ▶ Attention : **les écrans ne sont pas à l'origine de troubles neurodéveloppementaux** (autisme, TDAH etc.) mais peuvent accroître les symptômes

Vers une meilleure utilisation des écrans



AVANT 3 ANS
LA MEILLEURE ÉMISSION,
CELLE QU'IL CRÉE LUI-MÊME

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

3 PAS DE TV AVANT 3 ANS

Avant 3 ans, l'enfant a d'abord besoin de construire ses repères.
Dans l'espace, à travers toutes les interactions sensorielles et motrices avec l'environnement.
Dans le temps, à travers les histoires qu'on lui raconte et les biens qu'il souhaite.

Le bébé captivé par le rythme rapide des couleurs et des sons qui se succèdent sur l'écran risque d'installer ce rythme chez lui pour sa personnalité en formation.
Des repères clairs sur www.yapaka.be/ecrans

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
yapaka.be

3 PAS DE TV AVANT 3 ANS
6 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS
9 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS
12 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS

AUCUNE application, AUCUN programme TV n'est adapté aux bébés



AVANT 6 ANS
LA MEILLEURE PARTIE,
ELLE LA JOUE AVEC UN VRAI BALLON

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

6 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités. Il est prioritaire qu'il ait des activités engageant ses 5 sens, pour développer son habileté motrice, et surtout son cerveau.
Le risque des écrans est en effet qu'ils accaparent toute son attention, tout son temps.

Il est important dès lors d'établir des règles claires sur le temps d'écrans, d'installer les écrans dans le salon, de privilégier les jeux vidéo qui font jouer à plusieurs. Surtout, vous le droit de fuir des écrans.
Des repères clairs sur www.yapaka.be/ecrans

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
yapaka.be

3 PAS DE TV AVANT 3 ANS
6 PAS DE CONSOLE DE JEU AVANT 6 ANS
9 PAS D'INTERNET SEUL AVANT 9 ANS
12 PAS DE RÉSEAU SOCIAL AVANT 12 ANS

Du bon usage des écrans

- **Les bébés** de 0 à 2 ans ont besoin de **relations en face à face**.
- **L'accompagnement des parents est indispensable**.
- **Les enfants ont besoin de revoir plusieurs fois le même programme, éviter les consoles de jeu et tablettes avant 6 ans.**
- **Sélectionner les programmes TV, les films, les dessins animés** en étant attentifs à l'âge.
- **Ouvrir le dialogue** sur ce que perçoit, comprend l'enfant de ce qu'il regarde à l'écran.

Applications et jeux sur les écrans

- **Les jeux interactifs permettent de développer par essais et erreurs la logique.** Exemple : “*Stella et Sasha*”
- L'éducation consiste à apprendre progressivement à l'enfant à se protéger et s'auto-diriger.
- **Privilégiez des temps courts, délimiter dans le temps** avec l'enfant, sur la tablette.
- **Les enfants qui n'ont pas accès à des tablettes tactiles ne sont pas en retard de développement.**

Usage des écrans : à retenir

- Ce n'est pas que la durée
- Contenu adapté
- À un moment adapté
- Étayage parental

Des alternatives aux écrans

Ne rien faire / jouer c'est rêver

- **Ne pas répondre trop vite** à la plainte : “maman, je m'ennuie”.
- **L'inactivité, l'ennui permettent** à l'enfant **de se diriger vers ce qui l'inspire** et souvent avec ce qu'il a sous la main.
- **Introduire une part de délai et de frustration** encourage la prise d'initiative et l'indépendance de pensée.
- **Le jeu que déploie l'enfant ne doit pas être utile ou rentable**, il est l'occasion pour lui de mettre en scène ses capacités créatives.

Pourquoi jouer avec son enfant ?

MOTEUR ET SENSORIEL

- Encourage les déplacements de toutes sortes.
- Permet une meilleure compréhension de l'espace, de la latéralité, de la perception, etc.



COGNITIF

- Se présente souvent comme un problème à résoudre.
- Permet l'exploration et l'incursion dans l'imaginaire.



SOCIAL ET AFFECTIF

- Stimule les goûts et les intérêts.
- Contribue à l'établissement de relations interpersonnelles.



LANGAGIER

- Contribue à l'enrichissement du vocabulaire.
- Soutient les habiletés de communication.



Comment jouer avec son enfant ?



Et si je n'ai pas le temps ?

Pas de panique !

Quand votre enfant veut jouer avec vous, il cherche avant tout votre attention, vous lui en accordez quotidiennement :

- En lui parlant
- En lui chantant des chansons
- En lisant un livre ensemble
- En allant au parc
- En dansant dans le salon... etc

Intégrer le jeu au quotidien

Exemple du repas (pareil pour les tâches ménagères)

Faire semblant

ou

Faire pour de vrai



Des jeux à la maison entre 3 et 6 ans



Des jeux à l'oral

- Je vois quelque chose de ... (rouge, petit, rond...)
- Petit bac (noms de pays commençant par A ...)
- Devinettes
- Chansons (Blind test)
- Devine à qui je pense
- Ni oui ni non
- Jeu des rimes (fourmi, spaghetti, souris...)
- Dans ma valise, il y a (jeu de mémoire)
- Tu chauffes ou tu gèles (repérez un objet et indiquez sa position uniquement en disant « froid » ou « chaud » à l'enfant)

Ressources à destination des familles

- De 0 à 8 ans et + : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-jouet-0-12-mois
- De 0 à 12 ans et + : https://www.bonjourbibiche.com/blog/236_quel-jouet-pour-quel-age.html
- Jeux de société 1 à 12 ans et + : <https://www.ludoshop.com/6-jeux-de-societe-par-age>
- Expériences scientifiques fait maison : <https://www.18h39.fr/articles/8-experiences-scientifiques-faciles-a-realiser-avec-vos-enfants-a-la-maison.html>
- Comment encourager son enfant à jouer seul : https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=jouer-seul

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

ATTENTION AUX ÉCRANS!



PRÉFÉRER:



DÉVELOPPEMENT

PRÉFÉRER:



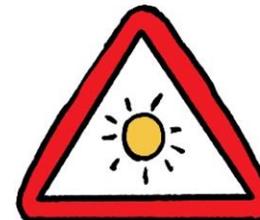
APPRENTISSAGE

PRÉFÉRER:



SOCIABILITÉ

PRÉFÉRER:



RÉALITÉ

Bibliographie - 1

38

- Association française de Pédiatrie ambulatoire Groupe de pédiatrie générale 2017 Children and screens : A survey by French pediatricians. R. Assathiany E. Guery.
- Sénat. (Page consultée le 26/07/2019). Lutter contre l'exposition précoce des enfants aux écrans, [en ligne]. https://www.senat.fr/espace_presse/actualites/201811/lutter_contre_lexposition_precoce_d/es_enfants_aux_echans.html
- Sheri Madigan, PhD1,2; Dillon Browne, PhD3; Nicole Racine, PhD1,2; et al. Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test [en ligne] <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2722666>
- Zimmerman FJ1, Christakis DA. Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems [en ligne] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17974735/>
- American Academy of Pediatrics. (Page consultée le 26/07/2019). News Recommendations for children's media use, [en ligne]. <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
- World Health Organization (Page consultée le 26/07/2019). Pour grandir en bonne santé, [en ligne]. <https://www.who.int/fr/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, [en ligne]. <https://www.3-6-9-12.org/>
- Mission interministérielle de lutte contre les drogues et conduites addictives. (Page consultée le 26/07/2019). L'exposition aux écrans, [en ligne]. <https://www.drogues.gouv.fr/comprendre/ce-qu-il-faut-savoir-sur/lexposition-aux-echans>
- Le Bon Usage des Ecrans. (Page consultée le 26/07/2019). Campagne d'information sur les écrans, [en ligne]. <https://lebonusagedesechans.fr/>

Bibliographie - 2

39

- Groupe de Pédiatrie Générale. (Page consultée le 26/07/2019). L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles, [en ligne]. https://www.docvadis.fr/files/all/wb87ZzooJ-L2YXU7_6mfJA/20180413_sfp_enfants_et_echans_version_francaise.pdf
- Anderson, DR (Anderson, DR); Pempek, TA (Pempek, TA). Television and very young children [en ligne]. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.830.2392&rep=rep1&type=pdf>
- Leon Straker, PhD1, Juliana Zabatiero, PhD1, Susan Danby, PhD2, Karen Thorpe, PhD3, and Susan Edwards, PhD. The Journal of Pediatrics. Conflicting Guidelines on Young Children's Screen Time and Use of Digital Technology Create Policy and Practice Dilemmas [en ligne]. [https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(18\)30912-0/pdf](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(18)30912-0/pdf)
- Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique, Ottawa (Ontario) Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. [en ligne]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5804966/>
- Jenny S. Radesky, Jayna Schumacher, Barry Zuckerman. Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown [en ligne]. <https://pediatrics.aappublications.org/content/135/1/1.long>
- American Academy of Pediatrics November. (Page consultée le 27/07/2019). Media and Young Minds COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, [en ligne]. <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591.long>
- Weerasak Chonchaiya Chandhita Pruksananonda. Television viewing associates with delayed language development [en ligne]. <https://onlinelibrary-wiley-com.rproxy.sc.univ-paris-diderot.fr/doi/full/10.1111/j.1651-2227.2008.00831.x#b5>
- M.DesmurgetB.Harléa. Effects on children's cognitive development of chronic exposure to screens [en ligne]. <https://www-sciencedirect-com.rproxy.sc.univ-paris-diderot.fr/science/article/pii/S0929693X12001947>

Bibliographie - 3

40

- Chelnokova, O., et Laeng, B. (2011). Three-dimensional information in face recognition: an eye-tracking study. *Journal of vision*, 11(13):27. (Importance 3D)
- Kurdziel et al. PNAS 2013 (Sommeil et apprentissage)
- The impact of light from computer monitors on melatonin levels. Mariana G Figueiro et al. *neuro endocrinol Lett* 2011 (lumière bleue et apprentissage)
- Peter Winterstein et Robert J. Jungwirth 37. Jg. (2006) Nr. 4
- Winnicott (D. W.), *La mère suffisamment bonne*, Paris, Payot, coll. "Petite Bibliothèque Payot", 2006
- Winnicott (D. W.), *Les objets transitionnels*, Paris, Payot, coll. "Petite Bibliothèque Payot", 2010 (comprend notamment « Objets transitionnels et phénomènes transitionnels » publié initialement in *De la pédiatrie à la psychanalyse*, pp. 109-125, Payot, 1969).
- Wilfried Bion, Une théorie de l'activité de la pensée, *Réflexion faite*, Paris, puf, 1983, p. 125-135.
- Ety Buzyn, *Laisser moi le temps de rêver*, Paris, Editions Albin Michel, 2020.
- Serge Tisseron, *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*, Paris, Éditions éres, Collection « 1000 et + », 2017
- Angela J. Hascom, *Tu viens jouer dehors ? Apprendre aux enfants à jouer dehors et à oublier les tablettes*, 2016, 2018, éditions Jeans Claude Lattès pour la traduction française, Marabout.
- Ety Buzyn, *Laisser-moi le temps de rêver*, Albin Michel, 2020. (p 148-149)

Document réalisé par la CPTS du Vexin

Marie AZRIA

Marie BOISNAULT

Sophie BOUCHE

Carine BOUCHE-MARGOT

Perrine CHRETIEN

Justine DESCHAMPS

Noémie FLOQUET

Mélissa PEREIRA

Marie TRINEAU