=

***SUJET : Les dangers des écrans pour les enfants ?***

Publié le 18 avril 2020 dans Santé Pratique Paris

Lorsque les enfants sont exposés trop jeunes aux tablettes, smartphones ou à la télévision, cela peut avoir des conséquences sur leur développement et leur santé. C’est pour cela que leur usage, notamment chez les moins de 6 ans, fait l’objet de plusieurs recommandations.

Neuf foyers français sur dix possèdent plusieurs écrans.  [Selon le Conseil supérieur de l’audiovisuel](https://www.csa.fr/Informer/Collections-du-CSA/Panorama-Toutes-les-etudes-liees-a-l-ecosysteme-audiovisuel/Les-observatoires-de-l-equipement-audiovisuel/L-equipement-audiovisuel-des-foyers-au-1er-semestre-2018), on en dénombre plus de cinq par foyer, en moyenne. Cette modification de l’environnement domestique entraîne une surexposition des enfants et peut avoir un impact sur leur développement et leur santé. Santé Publique France, [dans son étude](https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/183091/2308897), établit un lien entre le temps passé par les plus jeunes devant un écran (trois heures et plus chaque jour) et le peu d’activité physique. Cette sédentarité augmente les risques d’obésité, avec des effets directs sur la santé. Mais ce n’est pas la seule conséquence sur leur développement.

Les [troubles primaires du langage](https://sante-pratique-paris.fr/entre-nous/consulter-orthophoniste-cas-de-troubles-langage/) chez les 3 – 6 ans peuvent aussi être associés à cette surexposition, selon Santé Publique France. Une autre étude, [publiée en janvier 2020](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/1/2020_1_1.html), a été réalisée auprès d’un échantillon d’enfants en Ille-et-Vilaine. Ceux « exposés aux écrans le matin avant l’école », qui ne discutent pas ou rarement avec leurs parents de ce qu’ils regardent, ont « six fois plus de risque de développer des troubles primaires du langage ». Les résultats d’autres recherches, menées notamment aux Etats-Unis, montrent le risque de développer des troubles attentionnels. Mais aussi un retard d’apprentissage et des troubles du sommeil.

Plusieurs bonnes pratiques existent pour assurer le développement des plus jeunes dans de bonnes conditions. Cela passe notamment par une activité physique régulière, en remplaçant, par exemple, le temps passé devant un écran par des jeux plus actifs et interactifs afin de remettre le jeu au centre de la vie de l’enfant. Pour cela, [l’Organisation Mondiale de la Santé (OMS)](https://www.who.int/fr/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more) recommande une activité physique plusieurs fois par jour. Pour les 3-4 ans, il faut compter au moins 3 heures d’activité plus ou moins intenses. Mais [le sommeil](https://institut-sommeil-vigilance.org/le-sommeil-de-lenfant/) est aussi une composante importante de leur qualité de vie. Pour les petits jusqu'à 4 ans, le temps de sommeil doit être de 10 à 14 heures par jour. Et le temps passé « attaché », par exemple dans un landau, une poussette ou une chaise haute, doit être limité.

En plus de l’activité physique, l’accès aux écrans doit être limité. Ils sont à proscrire chez les moins de deux ans. À partir de 3 ans et jusqu’à 4 ans, les professionnels de santé conseillent une heure par jour au maximum. Et à partir de 6 ans, ce temps d’écran peut être étendu à deux heures par jour. Mais dans tous les cas, il faut privilégier une  [activité physique régulière et un sommeil de qualité](https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/activite-physique-sante/age-activite-physique).

***Synthèse du texte :***

* Article publié dans Santé Pratique Paris le 18 avril
* Traite de l’exposition des enfants aux écrans et de ses conséquences
* Constatations :
  + 9 foyers français sur 10 possèdent plusieurs écrans avec plus de 5 par foyer en moyenne (Conseil supérieur de l’audiovisuel) → surexposition
  + Lien entre le temps passé sur les écrans et le peu d’activité physique (Santé Publique France) → risque d’obésité
  + 6 x plus de risque de développer des troubles du langage si l’enfant est exposé aux écrans le matin avant l’école chez les 3-6 ans (Santé Publique France)
  + Risque de développer des troubles attentionnels, d’apprentissage et du sommeil (étude américaine)
* Bonnes pratiques / recommandations pour le bon développement de l’enfant :
  + Activité physique régulière : remplacer le temps sur les écrans par des jeux interactifs et actifs
  + Activité physique plusieurs fois par jour (OMS) : 3h/j pour les 3-4 ans
  + Temps de sommeil : 10 à 14 h pour les moins de 4h
  + Accès aux écrans limité :
    - A proscrire chez les moins de 2 ans
    - Max 1h/j entre 3 et 4 ans
    - 2h/j à partir de 6 ans

***Problématique*** :

* Les troubles du développement liés aux écrans
* Recommandations

***Questions :***

* Quels peuvent être les bénéfices d’un usage précoce des écrans ?
* Quelles mesures pourraient être mises en place pour limiter le temps d’écran des plus jeunes ?