

Pourquoi il faut éloigner les enfants des écrans

REPÈRES

Les enfants des pays occidentaux passent en moyenne une cinquantaine de minutes devant les écrans avant l'âge de 2 ans, puis près de 3 heures dès 2 ans, 4 h 45 entre 8 et 12 ans et 6 h 45 entre 15 et 18 ans. Cela représente respectivement un quart, un tiers et 40 % du temps de veille pour ces tranches d'âge. « Un temps extravagant », pour Michel Desmurget. - 19 % des 8-12 ans passent moins d'une heure par jour devant un écran et 20 % plus de 6 heures. 59 % des 13-18 ans passent plus de 6 heures par jour devant un écran et 12 % moins d'une heure. - Les adolescents des milieux défavorisés consacrent chaque jour 2 h 30 de plus aux écrans que ceux des milieux les plus favorisés.



Plus les enfants passent de temps devant la télé, moins leur QI verbal est élevé.
Photo Julio PELAEZ

Parents, voici les bonnes pratiques

Pas d'écran avant 2, 3 ou 6 ans ? Les avis divergent. L'Association française de pédiatrie ambulatoire a repris à son compte la règle du psychiatre Serge Tisseron : pas de télé avant 3 ans, pas de console de jeux personnelle avant 6 ans, internet après 9 ans et les réseaux sociaux après 12 ans. Après avoir longtemps recommandé le « pas d'écran avant 2 ans », l'Académie américaine de pédiatrie estime désormais que les petits peuvent regarder à partir de 18 mois. « Certains programmes de qualité » si les parents sont à côté et interagissent avec eux. Elle conseille une limite à une heure par jour chez les 2-5 ans. L'Organisation mondiale de la santé préconise, elle, pas d'écran avant un an et pas plus d'une heure par jour chez les 2 à 4 ans. Pour Michel Desmurget, c'est « pas d'écran avant 6 ans ». « Nous sommes des êtres d'habitudes et plus tôt l'enfant est confronté aux écrans, plus il a de risques de devenir un usager prolige et assidu. Pour bien grandir, le jeune enfant n'a pas besoin d'écrans. Il a besoin qu'on lui parle, qu'on lui lise des histoires [...] Il a besoin de s'ennuyer, de jouer, de construire des maisons... », explique le neuroscientifique. Entre 6 et 12 ans, Michel Desmurget recommande un maximum de 30 minutes/jours puis de 60 minutes après 12 ans. Selon les études, une consommation quotidienne inférieure à 30 minutes ne semble pas avoir d'effets négatifs et, entre 30 et 60 minutes, ces effets sont « assez faibles pour être tolérables », précise le chercheur. Si les durées d'exposition restent l'objet de débats, certains points font consensus : pas d'écran dans la chambre, une surveillance des contenus (avec l'indicateur Pegi sur les jeux vidéo), pas d'écran avant l'école « car cela absorbe toutes les facultés d'attention » et une extinction au moins 1 h 30 avant le coucher. **S. M.**

QUESTIONS À

Michel Desmurget, Directeur de recherche à l'Inserm, auteur de La Fabrique du crétin digital

« C'est la première génération dont le QI sera inférieur à la précédente »

Votre livre est un cri de colère.

Conte quoi ?

« Ma colère vient du décalage entre ce qu'on dit aux parents et la réalité. Il y a une telle distorsion entre ce que l'on sait et ce qui est traduit dans les médias. Il se passe actuellement ce qu'il s'est passé avec le tabac, l'alimentaire, le changement climatique... C'est la première génération dont le QI va être inférieur à la précédente. Avec la surconsommation d'écrans, vous touchez au langage, au sommeil, à l'activité physique... tout ce qui est essentiel au développement. Vous allez toucher à tout ce que l'évolution a mis des millions d'années à façonner. Notre cerveau est un bon vieux cerveau. C'est encore un cerveau de vœux con... même chez les enfants ! Il n'est pas fait pour qu'on le bombarde sensoriellement, qu'on lui prenne du temps de sommeil, d'interactions... »

Qu'est-ce que vous espérez avec ce livre ?

« Que les parents soient honnêtement informés. Ils aiment leurs enfants. Si on leur dit « ça c'est positif »,



Photo DR

ils le font. Je me fous qu'il y ait une législation comme à Taïwan où vous êtes verbalisés si votre enfant de 2 ans joue avec une tablette car ils considèrent cela comme de la maltraitance développementale. Dans son rapport, remis en juin au ministre de la Culture, la psychanalyste Sophie Marinopoulos parle de « malnutrition culturelle ». Ce concept me parle. Il faut qu'on nourrisse nos garçons comme il faut, qu'on arrête de faire passer l'intérêt économique avant l'intérêt des enfants. »

Qu'est-ce qui vous a le plus choqué à la lecture de toutes ces études ?
« C'est la masse d'études convergentes, quels que soient les méthodes et les usages retenus. Il est toujours mal vu de parler de certitudes en sciences, mais quand même... On sait ce dont l'enfant a besoin et ce qu'on lui propose aujourd'hui, ce n'est pas ce dont il a besoin. »

Propos recueillis par S. M.

Moins d'échanges, moins de mots

Le développement de l'enfant passe par la richesse des interactions avec les adultes. Or, l'omniprésence des écrans diminue de manière drastique les échanges en famille. Après avoir équipé des enfants âgés de 2 à 48 mois d'enregistreurs, des chercheurs ont constaté qu'ils entendaient en moyenne 925 mots dans une journée mais que ce score tombait à 125 mots quand la télé était allumée. À 18 mois, chaque demi-heure passée devant un appareil mobile multiplie par 2,5 la probabilité d'un retard de langage. Quant aux 6-16 ans, plus ils passent de temps devant la télé ou les jeux vidéo, moins leur QI verbal est élevé.

Déficit de sommeil : des effets en cascade

Les écrans volent aussi du sommeil : retards et difficultés d'endormissement, réveils nocturnes dus aux SMS et alertes... Et ces attentions ont des « effets en cascade » car elles affectent d'abord la mémorisation et l'apprentissage puis, avec un effet retard, la maturation cérébrale et le système immunitaire. Ce déficit favorise aussi l'obésité comme le manque d'activité physique et l'exposition aux publicités pour des boissons et des aliments sucrés dus aux écrans.

Bob l'éponge rend plus impulsif

Manqué de sommeil et abus d'écrans augmentent aussi l'impulsivité, comme l'a confirmé une étude de canadienne parue en août. En 2011, une expérience avait déjà montré que des enfants de 4-5 ans, soumis à un épisode rythmé de Bob l'éponge, avaient plus de mal à résister à une récompense rapide plutôt que d'attendre quelques minutes une récompense plus importante.

À l'école : plus distracts qu'instinctifs

En 1913, Thomas Edison prédisait que le cinéma allait rendre les livres obsolètes, avant que la radio puis la télévision ne soient aussi supposées révolutionner l'école,

Fortnite, parfait pour rater une année scolaire

« Je n'ai jamais vu autant d'enfants rater une année de CM2, de 6^e, de brevet, de bac et même de première année de fac à cause de ce jeu. Je n'ai jamais vu un jeu aussi addictif que Fortnite », s'effare le Dr Olivier Revol, chef du service de psychopathologie du développement de l'enfant au CHU de Lyon.

Interdit aux moins de 12 ans

Le classement Pegi, qui évalue les jeux selon leur violence et leur contenu choquant, interdit Fortnite aux moins de 12 ans, mais beaucoup d'enfants y jouent dès le CM2 car les parents ne regardent pas ce classement.

Pourtant, le Dr Revol reconnaît des qualités à certains jeux « qui apprennent à maîtriser les risques, à se maîtriser avec une guide qui donne un cadre, à accepter les échecs ». Il recommande aux parents de s'intéresser à ces jeux et de « renforcer le



« Je n'ai jamais vu un jeu aussi addictif », s'effare le Dr Olivier Revol. Photo DR

cadre » avec les enfants à risques.

« Le jeu vidéo ne rend pas hyperactif mais le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) incite à toutes les addictions », souligne le pédopsychiatre.

Bien plus critique, le chercheur en neurosciences Michel Desmurget explique que ces

jeux ne permettent en rien d'améliorer des capacités cérébrales car ils développent des savoirs hyper-spécifiques qui ne sont pas transférables : « Jouer à Super Mario apprend principalement à jouer à Super Mario, pas à être meilleur en maths. » Pire, les jeux de tirs à la première personne comme Call of Duty entraînent une hypotrophie de la matière grise dans l'hippocampe inquiétante car ce déficit est associé au développement de pathologies psychiatriques comme la schizophrénie et la dépression. Michel Desmurget s'inquiète aussi des méfaits de la violence, rappelant que « des centaines d'études ont toutes confirmé l'hypothèse carthartique ». « Comment penser que ce déshaimement de violence et de sexisme ne va pas affecter la représentation du monde des enfants ? », s'interroge le neuroscientifique, citant notamment Grand theft auto.