

**L**es enfants sont de plus en plus exposés aux tablettes, télévisions, ordinateurs, consoles, téléphones portables...

La tablette est d'ailleurs l'un des jouets le plus vendu en période de Noël, derrière les jouets traditionnels. Mais leur pratique intensive n'est pas sans conséquences sur le développement global, les relations sociales et la santé de l'enfant.

Sans aller jusqu'à priver l'enfant de ces outils de loisirs et de connaissances contemporains, il nous revient de lui apprendre comment les utiliser à bon escient.

## ❖ Les écrans ont un impact sur le développement cognitif de l'enfant

Les études démontrent que **l'exposition intense et précoce de l'enfant devant tout type d'écran diminue ses capacités cognitives** : la perception, l'attention, la concentration, la mémorisation, la motricité, le langage et le raisonnement. Ces fonctions lui sont nécessaires pour traiter les informations, les organiser, les enregistrer, les transformer, les transmettre pour comprendre et interagir avec le monde qui l'entoure.

Certains enfants stimulés exclusivement par les écrans ne se développent pas normalement : ne nous regardent pas quand on s'adresse à eux, ne communiquent pas, ne parlent pas, ne recherchent pas les autres, sont très turbulents ou très passifs,...

Les enfants surexposés aux écrans ont également plus de risques, en grandissant, de souffrir d'un retard de langage, de rencontrer des difficultés d'apprentissage, voire d'être mis à l'écart par leurs camarades de classe. Pendant les premières années de sa vie, l'enfant doit **profiter de l'environnement extérieur et des échanges avec ses proches pour développer, à son rythme, ses fonctions cognitives et se sentir bien.**



## ❖ Trop d'écrans engendrent des troubles du sommeil de l'enfant

Le temps passé devant les écrans dans la journée et avant de dormir altère la qualité du sommeil.

La **lumière bleue diffusée par les écrans altère la production de mélatonine, l'hormone qui régule le rythme veille/sommeil.** La lumière bleue émise par les LED peut avoir un effet important sur l'horloge biologique qui régule de nombreuses fonctions de l'organisme telles que l'appétit, la vigilance ou la température corporelle. Elle peut retarder l'endormissement. Les flash lumineux de quelques secondes émis la nuit par un portable oublié dans la chambre à côté de l'enfant peuvent agir sur son horloge biologique, même les yeux fermés !

## ❖ Les écrans menacent la santé des yeux et des oreilles de l'enfant

Il faut savoir que de longs moments sur les écrans entraînent **fatigue visuelle** (yeux rouges, picotements, vue brouillée), **sécheresse oculaire et larmoiement.** L'exposition à la lumière bleue émise par les **LED est toxique pour les yeux**, surtout pour l'enfant dont le cristallin est encore immature et pas opacifié. Cela peut provoquer à l'âge adulte des maladies telles que myopies, DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). Jouer à l'extérieur, à la lumière naturelle, réduit tous les risques d'altération de la vue.

Attention aux oreilles également ! **Les expositions sonores élevées prolongées** émises par les outils numériques (jeux sonores pour enfants, consoles de jeux, mp3, smartphones...) peuvent provoquer une **perte d'audition, des troubles auditifs parfois irréversibles.**

## ❖ Les écrans menacent le bien-être et l'équilibre de l'enfant

La surconsommation d'écrans réduit le temps dédié aux activités physiques, de plein air, favorise la tendance au grignotage et peut entraîner une prise de poids. De plus, les contenus parfois violents (jeux vidéo, à la télévision) peuvent entraîner chez les jeunes et même les tout-petits des comportements agressifs.

Les enfants qui passent beaucoup de temps sur les écrans (plus de quatre heures par jour) seraient, selon les études, moins heureux, plus anxieux et dépressifs que les autres.

En effet, quoi de mieux que les activités sportives ou autres loisirs pour interagir avec d'autres enfants, apprendre à vivre en collectivité, à partager, à respecter l'autre, tout en prenant soin de soi.

## ❖ Quelques conseils pour limiter l'usage des écrans, en fonction de l'âge de l'enfant

Accompagner l'enfant lors de sa pratique numérique, en dialoguant sur ses découvertes, ses interrogations et développer son esprit critique.

Avant 3 ans	Temps maximum / jour
<p>L'enfant découvre son environnement en mobilisant tous ses sens. Il met en place ses repères spatio-temporels à travers ses activités motrices et ses interactions, les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.</p> <p>Eviter la TV et les DVD.</p> <p>Les tablettes tactiles (avec des logiciels adaptés) peuvent être utilisées avec l'accompagnement de l'adulte, en complément des jouets traditionnels.</p>	<p><b>si possible aucun</b></p>
de 3 à 6 ans	
<p>La TV peut être proposée avec modération et les programmes choisis en respectant les âges recommandés.</p> <p>Eviter en tous les cas la TV et l'ordinateur dans la chambre de l'enfant.</p> <p>Ne pas offrir de console personnelle à cet âge.</p> <p>Les ordinateurs et consoles de salon peuvent être en support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages variés. Proposer des jeux en famille ou inviter ses amis à la maison afin qu'il soit en contact avec le monde réel.</p>	<p><b>moins de 1 heure</b></p>
de 6 à 9 ans	
<p>Eviter toujours la TV et l'ordinateur dans sa chambre.</p> <p>Noter sur un petit carnet les heures passées devant les écrans pour faire prendre conscience à l'enfant du temps passé.</p> <p>Paramétrer la console de jeux du salon pour fixer une limite de temps de jeu quotidien et choisir des jeux de son âge.</p>	<p><b>moins de 2 h</b></p>
de 9 à 12 ans	
<p>Aux environs de 9 ans, il est possible de l'initier à l'outil internet en lui expliquant les dangers, le droit à l'image et à l'intimité (tout ce qu'on y met devient public, y reste éternellement, certaines informations sont fausses...). Continuer à limiter l'utilisation des écrans.</p> <p>Informé-le du moment où il pourra disposer d'un téléphone portable.</p>	<p><b>moins de 2 h</b></p>
au-delà de 12 ans	
<p>L'enfant peut naviguer seul sur le web, à des moments de connexion définis, à condition de bien connaître les dangers (le harcèlement, la pornographie,...). Ne pas télécharger d'applications sans votre avis. Les réseaux sociaux (twitter, snapchat, whatsapp, facebook) accaparent les journées des enfants et adolescents. La course au « like » et à la popularité pousse l'enfant à rester connecté, à publier sans arrêt. Cela peut entraîner une mauvaise image de soi, des comportements dépressifs chez l'adolescent en mal de construction de son identité et des phénomènes de harcèlement.</p>	<p><b>2 h au max.</b></p>

Pour en savoir plus consulter les sites internet : [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com), [www.mpedia.fr](http://www.mpedia.fr)