

Mardi 31 janvier 2023

Tous addicts aux écrans : les effets sur la santé de nos enfants

Sixtine Derville

Fin 2020 la France comptait 92% de foyers connectés et 8 français sur 10 se connectent chaque jour sur les réseaux sociaux. Une étude de décembre 2020 montre que les français passent plus de 60% de leur temps libre sur les écrans. Ces nouvelles pratiques numériques modifient en permanence nos sociétés (mode de socialisation, loisirs, pratiques professionnelles etc...) à tout âge des risques peuvent être associés aux usages numériques excessifs.

1 collégien sur 10 passe plus de 7h par jour sur un écran, 83% des 13-17 ans ont un smartphone, 90% regardent des vidéos, 77% écoutent de la musique, 68% regardent des tutos.

Les écrans font désormais partie de la vie de tous et en particulier celle de nos adolescents. On ne peut contester les bienfaits des avancées technologiques et la pertinence de certain contenu dans le domaine scolaire (aide en particulier pour les apprentissages dans certains cas et en particulier dans l'acquisition de la lecture en cas de dyslexie.) L'accès pour tous les élèves à des tablettes connectées peut entraîner un surcroît de temps passé devant les écrans et une addiction. L'augmentation du temps passé devant les écrans a beaucoup augmenté pendant la crise sanitaire, or c'est une habitude très difficile à éradiquer lorsque cette habitude est installée.

Le numérique est un enjeu économique très important. En France cela représentait 54.9 Mds d'euros en 2016. Il y a 6,4 écrans par famille en 2020.

Pourquoi les parents donnent un écran à leurs enfants ?

- 70% pour des tâches ménagères
- 65% pour les calmer
- 33% pour les faire manger
- 29% au coucher

L'usage est devenu multimodal (utilisation de plusieurs écrans à la fois). Le temps passé devant la télévision est souvent passé pour faire autre chose (repas, tâches domestiques, conversation, téléphone, mail, activité physiologique, internet hors mails, lecture, soins aux personnes).

Les populations les plus défavorisées sont plus affectées par les écrans et moins accessible à la prévention.

Les effets sur la santé :

Effets sur la santé

Chez les moins de 6 ans :

- développement cognitif, fonctions exécutives, retard langage, TDAH
- comportement alimentaire, sédentarité
- sommeil

Fonctions cognitives, langagières, santé mentale :

- effets négatifs sur l'acquisition du langage (quelques améliorations)
- importance de l'interaction avec adulte

Effets sur la vision :

- gêne, fatigue, sécheresse oculaire
- myopie
- effets de la lumière bleue sur le rythme circadien

Relations sociales et familiales

- réduction isolement si utilisation modérée
- effets négatifs pour les filles
- lié ++ à environnement éducatif et socio-économiques

Effets sur l'audition

- lésions auditives dues au bruit ou à l'électronique

Avis HCSP relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans, dec 2019

L'expérimentation de Peter Winterstein montre que des enfants de 5-6 ans qui sont plus de 3h par jour devant des écrans font des dessins dont les détails et le réalisme sont très appauvris.

Il y a une différence des effets des écrans entre les filles et les garçons. Les garçons sont plutôt jeux et les filles chat et réseaux sociaux. Les filles sont plus vulnérables.

Les enfants qui sont plus anxieux ou qui ont un risque de dépression élevé, passent beaucoup plus de temps devant les écrans.

On parle d'addiction aux jeux vidéo et d'usage abusif pour le reste. Le système de récompense est le même que celui de la dépendance, il faut augmenter la dose pour avoir le même taux de « plaisir », on a donc besoin de

plus en plus d'écran pour avoir une sensation de bien-être. Cela actionne l'hormone du plaisir : la dopamine.
<https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfY0EHO>

Il y a un grand danger à ne recevoir qu'un type d'information en fonction de ce que l'on regarde.

Économie du numérique et incitation à l'usage des écrans :

- Gamification : concept qui consiste à reprendre les mécaniques propres à l'usage des jeux vidéo pour les appliquer à d'autres domaines. Attribution de récompenses (badges, points, réductions, objets virtuels...), esprit de compétitivité : challenge entre amis, classement. Formats plus ludiques : quizz, jeux, concours. Détournement d'accessoires propres aux jeux vidéo : manette, casques, joysticks. Reprise d'éléments de la culture vidéo ludique : mèmes, référence, interface)
- Gratuité initiale apparente, identités de substitution (transferts égotiques), réalité augmentée
- Neuro-marketing : dark patterns, algorithmes, scrolling...
- Le Flow : état d'euphorie permanent recherché entre le niveau de compétence du joueur et la tâche demandée → on continue à jouer !
- Internet et les réseaux : comparaison sociale permanente, sentiment d'appartenance, soif de reconnaissance et diminution de l'estime de soi.

Conséquences lors d'un usage abusif :

- Incapacité à fixer un début et une fin, attrait infini et illimité
- Colère en cas d'arrêt inopiné
- Conséquences : troubles de l'attention, de la concentration, diminution de la mémoire instantanée, trouble de la vision, du sommeil, de l'alimentation, difficultés relationnelles et sociales, diminution des interactions, retrait, réclusion
- Syndrome de manque : irritabilité, tristesse, agitation
- Difficulté à travailler, utilisation du smartphone au volant, dissimulation à propos du temps et de la fréquence d'utilisation, perte des relations sociales, isolement

Les conséquences indirectes pour les enfants c'est le temps volé. Le temps passé sur une tablette est du temps volé à l'acquisition de communication verbale, motricité fine, coordination œil/main, socialisation avec les autres enfants. (Exemple de l'objet caché).

- Les écrans surstimulent l'attention exogène (involontaire) au détriment de l'attention endogène (volontaire).
- Le développement des cinq sens est perturbé :
 - Moins de mots entendus quand la télévision est allumée (500 à 1000 mots de moins)
 - Bruit distraction
 - Les repas devant un écran empêchent l'enfant de pleinement sentir, goûter, voir les couleurs...
 - Toucher : mains papillons (utilisation des tablettes).
- Empêche l'attachement au nourrisson c'est-à-dire créer des liens avec ceux qui l'entourent
 - Si le bébé se sent aimé et en sécurité (visage orienté vers lui, lui parler...) il développera une image positive de lui-même, sera plus calme, aura la capacité à se détacher pour explorer l'environnement. <https://www.youtube.com/watch?v=OgzWqcsA21I>

Que faire ?

- S'informer
- Savoir expliquer à l'enfant et décider avec lui
- Développer la capacité culturelle (vélo, jardin...)
- Observer la personnalité et le comportement des enfants
- Repérer les modifications

Quand il y a moins d'écran, il y a plus de cohésion familiale.

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.

Ils peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez. N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.

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.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans. Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Une atténue en classe
Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

Se sentir
Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.

Pas le matin

Pas pendant les repas

Pas dans la chambre de l'enfant

Pas avant de se coucher

LES ÉCRANS

Se sentir être seul
Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'ennuyer quand il est seul. Il peut alors rire, chanter, lire, dessiner, etc. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

Bien dormir
La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

4 S A

Quand il y a moins d'écran il y a plus de :

- Dessiner, lire, faire de la musique
- Raconter sa journée
- Jeux de société en famille
- Sport, activité de plein air
- Repas de qualité, moments de convivialité
- Communication intra familiale, plus d'harmonie
- Tranquillité, moins d'agressivité

Quelques idées pratiques :

- Boîte à portable pendant les repas
- Couper la wifi la nuit
- Récupérer les téléphones des enfants le soir
- YouTube kids avec des programmes adaptés aux mineurs
- On peut tout paramétrer sur Netflix, même bloquer un seul film
- Faire un semainier des temps d'écran
- Définir des horaires précis en avance, contrat
- Se faire aider, au besoin, infirmière, médecin, Maison verte...
- Renforcer la verbalisation des émotions liées aux images vues

Il faut donner aux élèves la possibilité d'avoir recours aux écrans pour :

- Se documenter
- Permettre à un enfant de créer des liens avec un groupe d'amis
- Rendre ludique certains apprentissages.

Pour aller plus loin :

Sur Netflix : The Social Dilemna

<https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfY0EH0>

<https://www.youtube.com/watch?v=OgzWqcsA21I>

Trois sites qui proposent des éléments détaillés sur des films :

- Films pour enfants
- Common sens media
- Filmages