

# LES EFFETS DE L'UTILISATION DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ DES ENFANTS

**Serge Tisseron**

Psychiatre, Docteur en psychologie HDR, Paris.

**Bien que les écrans soient dénoncés comme un problème de santé publique depuis 2012, les intérêts économiques en jeu sont un frein aux campagnes d'informations et aux mesures législatives visant à prôner les bonnes pratiques.**

## L'année 2019 sur le sujet

L'année 2019 a été marquée par quatre événements importants pour la compréhension de la relation des enfants aux écrans. Les corrélations entre le temps passé devant les écrans par les jeunes enfants et les troubles du développement psychoaffectif ont été confirmés en France par l'étude Elfe, ainsi que l'importance des disparités sociales dans les usages problématiques des écrans, aussi bien quantitatifs que qualitatifs.

Le danger de la lumière bleue des LED sur le sommeil à tout âge a été confirmé par un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses).

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a confirmé l'existence d'un « *gaming disorder* », traduit par « trouble du jeu vidéo » : elle a ainsi mis en garde contre le développement d'un nouveau type de jeux particulièrement addictifs, le « *free to play* », et écarté l'idée d'une « addiction aux écrans » de façon générale.

Enfin, des études nord-américaines ont attiré l'attention sur les conséquences problématiques, pour les jeunes enfants, d'être entourés d'adultes utilisant leur téléphone mobile en cours d'interaction avec eux : ce nouveau phénomène sociétal a reçu un nom, la « technoférence ».

## Les risques des écrans consommés par le jeune enfant sur son développement psycho affectif

Les écrans proposent à l'attention des produits aussi attractifs pour notre cerveau que le sont les barres chocolatées et les sodas pour notre palais. Mais plus les enfants passent de temps devant les écrans et moins ils en ont pour les jeux créatifs, les activités interactives et d'autres expériences cognitives sociales fondamentales. Des compétences telles que le partage, l'appréciation et le respect des autres, qui sont des acquisitions enracinées dans la petite enfance, s'en trouvent menacées. Il s'agit notamment de l'acquisition du langage, du développement des capacités d'attention et de concentra-

tion, de la capacité d'identifier les mimiques de ses interlocuteurs, qui ne peut s'acquérir que dans des contacts en face à face, des capacités motrices, notamment dans le domaine de la motricité fine, et d'un défaut d'agentivité, c'est-à-dire de la capacité de se constituer en acteur du monde. Les enfants ayant grandi avec les écrans sont globalement moins autonomes, moins persévérants et moins habiles socialement, ce qui augmenterait le risque d'être constitué en victime ou en bouc émissaire par les camarades de classe à l'âge de dix ans [1].

### Les risques des écrans sur la vue et le sommeil

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a publié en 2019 un important rapport sur les conséquences des lumières bleue des LED [2]. La lumière des écrans serait nocive pour la rétine, et notamment pour les jeunes enfants dont le cristallin n'est pas encore opacifié. Il est conseillé de mettre des lunettes aux jeunes enfants lorsqu'ils sont au soleil afin de réduire l'exposition aux UV, et la même vigilance doit conduire à éviter de les mettre devant les écrans. La lumière bleue des LED trompe également le cerveau en lui faisant croire qu'il fait grand jour, de telle façon que la vigilance est exacerbée. La personne qui se trouve devant un écran la nuit est ainsi amenée à ne pas, ou moins, ressentir le besoin d'aller dormir. Il en résulte une restriction du temps de sommeil, mais aussi une perturbation des rythmes nyctéméraux qui peuvent entraîner une fatigue, des troubles de l'attention et affecter les résultats scolaires et la vie sociale.

### Les adolescents et les écrans

Une recension de la littérature internationale par plusieurs experts internationaux conclut que l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents aurait plus d'effets bénéfiques que problématiques sur la socialisation [3]. Elle augmenterait le sentiment d'être en lien avec les camarades, réduirait la sensation d'isolement et favoriserait les amitiés existantes. Mais ce même rapport souligne aussi qu'une pratique précoce et importante des écrans en général présente de nombreux risques. Elle empiète sur les temps de sommeil, avec des conséquences délétères sur la mémorisation, l'humeur, les capacités d'attention et de concentration, l'alimentation, et bien entendu les performances scolaires. Les jeux vidéo peuvent aussi encourager la fuite du réel, l'écran fonctionnant comme une « potion d'oubli », et les réseaux sociaux peuvent aggraver un sentiment de solitude avec un risque accru de dépression. Dans ces situations, une réduction contrainte du temps d'écran a peu de chances de réussir. L'important est de comprendre le problème sous-jacent. Son usage pathologique correspondrait à une fuite face à une situation réelle vécue comme insurmontable.

S'ajoutent en outre à ces problèmes généraux ceux liés aux contenus : le risque de surexposition de soi et de harcèlement, le risque d'être exposé à des contenus pernicious tels que violences extrêmes et préjugés sexistes.

### Les disparités sociales

Si ces risques existent pour tous les jeunes utilisateurs, l'*Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques*, lancé conjointement en avril 2019 par les Académies des sciences, des technologies et de médecine, a insisté sur le fait que deux populations sont particulièrement menacées. Il s'agit d'abord des enfants de milieu social défavorisé. Les déterminants d'un temps d'exposition important sont en effet, entre autres, des conditions socio-économiques basses, des conditions familiales plus difficiles (familles monoparentales notamment), des symptômes de stress ou de dépression maternelle, une exposition importante des parents à la télévision. En effet si dans certains foyers, la

télévision est allumée en permanence, ce n'est pas pour l'enfant, mais bien pour les adultes afin d'oublier leurs difficultés quotidiennes. Les enfants n'y sont accompagnés par leurs parents ni dans l'intégration des repères de la culture du livre, et notamment des repères narratifs, ni dans la découverte des outils numériques. L'analyse des données de la cohorte ELFE, en France, confirme que le niveau d'étude des parents, le revenu des parents, le statut professionnel maternel et l'âge maternel sont associés négativement à l'exposition [4].

Une seconde catégorie de population menacée concerne les enfants souffrant de fragilité psychique avant même la découverte de ces outils, et cela quelle que soit la catégorie socioprofessionnelle de leurs parents : il s'agit notamment de ceux qui sont, ou ont été, victimes de harcèlement ou de maltraitance physique ou sexuelle, mais aussi de ceux qui sont élevés par des parents en conflit, en souffrance, sociale et/ou psychique.

### Le risque d'addiction

L'organisation mondiale de la santé (OMS) a confirmé en 2019 sa décision prise en 2018 de créer, dès 2022, une nouvelle catégorie de troubles psychiques : le « *gaming disorder* » traduit sur le site francophone par « trouble du jeu vidéo », qualifié en « addiction » lorsqu'il existe une déscolarisation et désocialisation complète depuis plus de 12 mois. Cette addiction est « comportementale ». Contrairement à l'addiction à une drogue, il n'existe ni syndrome de sevrage physiologique en cas de privation, ni risques de rechute après arrêt. L'existence d'une « addiction aux écrans » n'est pas reconnue par les organismes scientifiques internationaux. Cela doit inviter à ne pas utiliser cette expression, et à mieux distinguer les problèmes liés aux écrans de ceux liés à la consommation de substances toxiques comme l'alcool ou au le tabac. Il est également conseillé de parler « d'usage problématique des écrans » plutôt que « d'addiction ».

### La technoférence

Les adultes utilisant leur smartphone lorsqu'ils interagissent avec leur enfant, ou lorsqu'ils sont censés le surveiller (au jardin public par exemple), induisent des problématiques particulières. Ils font des phrases plus courtes, ont des mimiques moins riches dans les échanges avec eux, et assurent globalement un moindre soutien éducatif. Il en résulte un risque accru d'accident (l'enfant cherchant à accaparer l'attention de son parent par tous les moyens possibles) et une corrélation avec des troubles comportementaux semblables à ceux liés à une surconsommation d'écrans par les enfants [5].

### En conclusion

Pour les jeunes enfants, la mesure de l'exposition aux écrans est une question centrale, que celle-ci soit involontaire ou volontaire (c'est-à-dire que l'enfant soit dans la même pièce que la télévision ou bien qu'il soit mis devant la télévision, la tablette ou le téléphone). Dans tous les cas, les conséquences sont néfastes : l'attention de l'enfant n'est plus portée sur le jeu, le corps et les interactions. De ce point de vue, il serait important pour l'avenir d'interroger les parents sur le temps passé par l'enfant « en présence de la télévision » plutôt que sur le temps passé « à regarder la télévision ».

De façon générale, plus d'études sont nécessaires. Par exemple, certaines caractéristiques de l'enfant, comme une faible régulation émotionnelle à neuf mois, semblent associées à un usage augmenté de la télévision à deux ans. Cependant on ne sait pas si cette faible régulation émotionnelle est responsable « d'appétence » plus tard, ou si elle est déjà la conséquence d'un usage d'écran avant 9 mois,

qui ne ferait que se poursuivre à deux ans. De même, la question reste ouverte de savoir si c'est l'exposition aux écrans qui est un problème (du fait de ce que serait leur toxicité propre en termes d'invitation à la passivité et d'images rapides et très colorées invitant au « zapping intérieur ») ou bien un manque d'attention au jeu, au corps et aux interactions de la part des parents. En effet, parmi les facteurs de risque de retard de développement socio-émotionnel à 2 ans on retrouve l'absence d'interactions quotidiennes basées sur le jeu à 1 an. Or le manque d'accès aux jouets, aux loisirs, aux équipements extérieurs, ou le manque de personnes disponibles pour les interactions sont souvent associées à des conditions socioéconomiques défavorisées. Observer ce qui se passe lorsque des alternatives aux écrans sont disponibles est essentiel. La prévention devrait relever de mesures sociales (accès aux loisirs, à des espaces de jeux collectifs, etc.) autant que de campagnes d'éducation.

### Références

- [1] Pagani LS, Lévesque-Seck F, Fitzpatrick C. Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998. *Psychological Medicine*, p. 1-9. © Cambridge University Press, 2016.
- [2] <https://www.anses.fr/fr/content/led-et-lumi%C3%A8re-bleue>
- [3] Grandir dans un monde numérique : mieux protéger les enfants dans un monde numérique en améliorant l'accès des plus défavorisés à Internet : <https://www.unicef.fr/contenu/espace-medias/grandir-dans-un-monde-numerique>
- [4] Gassama M, Bernard J, Dargent-Molina P, Charles MA. Activités physiques et usage des écrans à l'âge de 2 ans chez les enfants de la cohorte Elfe. Analyse statistique et rapport préparés à la demande de la Direction Générale de la Santé, décembre 2018.
- [5] McDaniel BT, Radesky JS. Technoferece: Parent DistractionWith Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Dev* 2018 ; 89 : 100-9.