



GRAPE INNOVATIONS

L'humain à part entière
115 rue Vendôme
69006 LYON
Tél : 04 37 24 04 79
<http://www.grape-innovations-coop.com>

VOTRE FORMATION

L'IMPACT DES ÉCRANS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES JEUNES ENFANTS

Document pédagogique

- **Développement sensori-moteur**

Les écrans interactifs offrent d'autres possibilités que les écrans non interactifs : ils paraissent, dans l'état actuel des recherches, adaptés à des formes sensori-motrices de l'intelligence du jeune enfant. Mais des études restent à mener pour mesurer les conséquences à long terme de leur utilisation.

En attendant les jouets traditionnels manipulés dans les trois dimensions de l'espace semblent les plus adaptés au développement des jeunes enfants. En effet, un bébé a d'abord besoin de construire ses repères corporels et sensori-moteur. Pour cela il doit d'abord sentir, toucher, porter à la bouche ses objets favoris, les secouer pour voir s'ils font du bruit, les jeter en l'air pour les regarder tomber, courir derrière, etc. Le bébé qui se livre à ses activités construit ses compétences sensorielles découvre les possibilités de son propre corps et apprend à se repérer dans l'espace.

Après les repères sensoriels et moteurs, les repères temporels sont prioritaires pour le jeune enfant. Rien ne les installe mieux chez lui que le fait de grandir dans un monde où ses rythmes sont réguliers, notamment ceux du sommeil et des repas, et où les adultes veillent à rappeler les événements que l'enfant a vécu, les activités, autant de repères temporels essentiels au développement de l'enfant.

La lecture de livres permet aussi cette structuration du temps car elle institue un avant, un pendant et un après. C'est d'autant plus important que la capacité à construire des repères temporels est une des conditions pour se percevoir soi-même comme sujet de sa propre histoire.

Un enfant qui grandit en ayant installé ses repères temporels se repérera et s'orientera dans le monde des écrans bien mieux que l'enfant qui n'a pas pu le faire.

- **Développement du langage**

De nombreux travaux montrent que les enfants de moins de 3 ans ne gagnent rien à la fréquentation d'écrans non interactifs. Les premières études ont porté sur la prise de poids et le langage.

Il a été montré que les programmes dits « adaptés » aux jeunes enfants et censés leur apprendre des mots, n'ont pas d'effet prouvé sur l'acquisition du langage par l'enfant et c'est essentiellement lié au fait que ces programmes n'adaptent jamais leurs intonations à l'état psychologique du bébé.

En effet, dans leur communication avec les jeunes enfants, les parents ajustent leurs intonations, leurs regards et leurs attitudes, de telle façon que les acquisitions linguistiques sont supportées non seulement par les mots mais aussi par les regards échangés et les attitudes corporelles.

Les professionnels de la petite enfance ont un rôle majeur à jouer dans ce sens, en répétant que le bain linguistique réel, avec des enjeux émotionnels de communication, est incontournable et indéniablement plus riche que ne pourra jamais l'être un écran.

- **Écrans versus attention et concentration**

Les risques de l'exposition aux écrans ont été démontrés pour les enfants qui jouent dans la même pièce qu'une télévision allumée, même s'ils ne la regardent pas, le bruit de fond est là.

Une étude a été menée sur des enfants de moins de 3 ans jouant dans une pièce avec leurs parents pendant une heure, ces derniers devaient les ignorer sauf s'il réclamait de leur attention. La qualité et la quantité des jeux spontanés a été observée pendant le temps où la télévision était éteinte et pendant le temps où elle était allumée. Il est apparu que les enfants ne passaient pas plus de 5 % de leur temps à regarder l'écran mais que leurs jeux étaient très différents selon la présence ou non de la télévision. Quand elle était allumée leurs jeux étaient en moyenne 30 secondes plus courts que lorsqu'elle était éteinte. Leur moment de concentration intense était 25 % plus courts (environ 5 secondes).

Les auteurs de la recherche en concluent qu'il vaut mieux éviter d'allumer la télévision quand les enfants sont dans la même pièce car il est important que l'enfant apprenne à se concentrer sans distraction, on apprend à se concentrer en se concentrant.

Les auteurs précisent que la radio ou la musique n'ont pas du tout cet effet parce que la télévision émet des éclairs lumineux que la radio ou la musique n'émettent pas et que les bruits présents à la radio ou dans une musique ne sont pas, en général, aussi surprenant ou hors du commun sonore de l'enfant. Leur capacité à attirer l'attention n'est aussi pas la même, le pouvoir de captation est bien en deçà de celui d'un écran.

- **Écrans *versus* imaginaire et jeux**

L'enfant qui regarde un contenu visuel devant un écran est privé de la possibilité d'installer à l'intérieur de lui l'alternance des points de vue comme il peut le faire en jouant dans la réalité.

Quand l'enfant joue il se sert de ses deux mains et grâce à cela il peut s'imaginer tour à tour à toutes les places, il peut être celui qui frappe ou celui qui est frappé, celui qui poursuit ou celui qui est poursuivi, etc.

Le jeu spontané de l'enfant le familiarise avec le fait de pouvoir jouer tous les rôles, avec d'autres enfants il pourra alors solliciter l'alternance des places également.

Le jeu permet aussi d'observer les conséquences concrètes des actions dans le réel. L'enfant voit sa tour de cubes qu'il s'est appliqué à construire, tomber et il peut vivre l'émotion associée à cette chute dans le réel.

Avec les écrans tout se déroule dans un éternel présent, c'est si agréable à regarder et nous ne sommes pas invités à nous souvenir de ce que nous avons vu pour comprendre ce que nous sommes en train de voir. Chaque instant se suffit à lui-même, rempli de couleurs, de mouvements et d'émotions.

Quant aux jeux sur tablette, par exemple, ils peuvent tromper l'enfant en lui montrant que malgré tout nous pouvons toujours revenir en arrière, reconstruire ce que nous avons détruit, faire vivre à nouveau le personnage, etc. Ce qui peut générer chez l'enfant une difficulté à concevoir l'irréversibilité de certaines actions et peut l'amener à minimiser les conséquences de ces comportements.

La petite enfance est le moment important dans le développement des zones du cerveau qui permettent l'autorégulation de l'intelligence émotionnelle. C'est également là que l'enfant apprend à constituer le visage de l'autre comme support de construction émotionnelle partagée. Reconnaître le panel des émotions sur le visage de l'autre lui permettra de réguler ses réponses et de les rendre adaptées à l'autre. A défaut, il risque de se méprendre sur les mimiques de l'autre et fournir une réponse inappropriée.

- **Écrans *versus* alimentation**

Regarder la télévision pendant les repas modifie de façon délétère les comportements alimentaires ; la part de fruits et de légumes est réduite lors du repas des jeunes enfants (1-4 ans) lorsque le repas a lieu devant la télévision comparativement au repas pris en famille (Fitzpatrick et al., 2007). Ce résultat a été corroboré à plusieurs reprises par des travaux montrant des associations positives entre le temps passé devant la télévision et des apports augmentés d'aliments et de boissons riches en densité et des associations négatives avec les apports en fruits et en légumes chez de jeunes enfants européens de moins de 6 ans (Miguel-Berges et al., 2017) et chez enfants plus âgés et des adolescents (Pearson and Biddle, 2011). Regarder la télévision pendant les repas détourne le rôle d'un repas familial. Toutes les distractions sont à décourager afin que l'enfant puisse se concentrer sur son repas, ressentir la faim et la satiété, découvrir les goûts et les textures, et ne pas manger de manière passive en faisant autre chose (Fitzpatrick et al., 2007).

- **Quelques chiffres**

Les études menées sont, la plupart du temps, des études de corrélation (suivi à plus ou moins loin terme de cohortes) et non de causalité (qui se mesure grâce à l'expérimentation sur des sujets).

La seule expérience de causalité est celle de Schmidt et al. en 2008

En France, suite au rapport de l'ANSES (2016), les recommandations concernant les comportements sédentaires des enfants et des adolescents sont de :

- Limiter la durée quotidienne totale des activités sédentaires en période d'éveil ;
- Limiter la durée de chaque activité sédentaire, pour ne pas dépasser 1h00 en continu pour les moins de 5 ans et 2h pour les 6-17 ans.

Ces recommandations concernant l'exposition aux écrans ont été formulées dans le Plan National Nutrition Santé (PNNS) par Santé Publique France (SPF) :

- Les enfants de moins de 2 ans ne doivent pas être exposés aux écrans ;
- Les enfants entre 2 et 5 ans ne doivent pas être exposés plus d'1h00 par jour ;
- Les enfants entre 6 et 11 ans ne doivent pas être exposés plus de 2h par jour aux écrans de loisirs (temps d'écrans hors temps scolaire).

Le rapport de l'étude ELFE de 2018 concernant les activités physiques et l'usage des écrans à l'âge de 2 et 3,5 ans des enfants fait également état d'exposition des enfants aux écrans dès le plus jeune âge. Ainsi, dès **2 ans** 28% des parents déclaraient que leur enfant jouait sur un ordinateur ou une tablette 1 à 2 fois par semaine, 10% que l'enfant jouait quotidiennement sur un smartphone, 6,6% que l'enfant jouait occasionnellement sur une console de jeux et 67,7% que leur enfant regardait quotidiennement la télévision (Gassama et al., 2018). A l'âge de **3,5 ans**, ces proportions augmentaient pour atteindre 13,1% qui déclaraient que l'enfant jouait au moins 1 fois par semaine sur un ordinateur, 49,9% qu'il utilisait une tablette, 16,4% qu'il jouait sur un smartphone au moins 1 fois par semaine, 8% qu'il jouait sur une console et que plus de 40% déclaraient que leur enfant regardait la télévision plus de 30 minutes par jour en semaine et 37,6% en week-end.

Il est difficile de définir ce que sont une surexposition aux écrans et une surconsommation des écrans. Il n'existe pas à notre connaissance de consensus scientifique quant à la définition de ces termes. Cependant, nous pouvons assumer que la surexposition AUX écrans sous-entend un phénomène passif et la surconsommation DES écrans suppose un terme actif. Une utilisation active des écrans implique une activité cognitive ou physique dans des activités réalisées sur un écran, telles que des jeux vidéo ou la réalisation de devoirs sur un ordinateur, par exemple. Actif ou passif, nous pouvons admettre qu'il s'agit ici d'une durée d'exposition ou de consommation qui entraîne des effets néfastes, ce qui renvoie à l'existence d'un seuil au-delà duquel le temps d'exposition ou de consommation des écrans a des effets négatifs sur la santé des enfants

Ainsi, ce sont plus les comportements et l'environnement associés à l'usage des écrans (l'alimentation, la sédentarité, le sommeil, les distractions) en fonction de l'âge et du type d'écrans, qui sont les éléments identifiés comme causes potentielles des effets délétères associés aux écrans, plus que l'exposition aux écrans.

HAS – Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans - 2020