

## **Tribune – Surexposition aux écrans**

**Caroline Janvier**

### **La surexposition des tout-petits aux écrans : un défi sociétal**

728 heures. C'est la durée moyenne d'exposition annuelle des enfants de 3 à 10 ans aux écrans. Il en faut 63 pour regarder l'intégralité de la série *Game of Thrones* – et les amateurs vous diront que ce n'est pas une mince affaire. 728 heures, cela revient à regarder 11 fois les huit saisons de *Game of Thrones* en l'espace d'une année. C'est dire combien les écrans sont présents dans la vie de nos enfants : deux heures par jour, c'est long.

Un tiers des enfants de 0 à 3 ans prend ses repas devant un écran. 0 à 3 ans, c'est une période de la vie où les enfants ont des défis vitaux à relever : apprendre à marcher, parler, nouer des liens et interagir, reconnaître et réguler ses émotions, développer sa faculté de concentration, sa motricité, s'étonner du monde qui nous entoure, commencer à comprendre les lois physiques et biologiques qui le régissent. Pour cela, l'enfant a besoin d'être stimulé et accompagné par son environnement physique, sensoriel, cognitif et affectif. Les écrans sont alors non seulement des loisirs limitatifs à une période cruciale pour le développement, mais aussi et surtout des entraves à l'acquisition du langage, à la mémorisation des savoirs. Ils ont aussi une influence néfaste sur le sommeil, l'alimentation, ou encore la gestion des émotions.

Alors qu'il y a encore vingt ans les télévisions restaient fermement accrochées au salon familial, les téléphones et tablettes suivent aujourd'hui nos enfants partout. Tous les parents contemporains ont un jour ou l'autre connu la tentation de placer un écran entre les mains de leur progéniture pour faire cesser des pleurs dans le train, pour détourner leur attention de l'égratignure douloureuse ou pour les occuper trois minutes le temps de placer un plat au four. Beaucoup cèdent plus ou moins souvent à la tentation, y compris parmi nous. Le problème réside en la systématisation de cette exposition précoce aux outils numériques avec des conséquences souvent méconnues – l'enjeu est donc avant tout de les prendre en compte.

Il ne s'agit pas, bien entendu, de condamner l'usage des écrans en soi, car ils peuvent être d'excellents outils pour éveiller la curiosité et développer les connaissances. La question est celle de l'aliénation numérique, notamment sur les plateformes interactives. Regarder un écran le matin avant l'école est associé à trois fois plus de risques de présenter un trouble primaire du langage. Le faire sans discuter des contenus visionnés avec son entourage, à six fois plus de

risques. Quand on sait combien la maîtrise du langage est un élément central dans le développement cognitif et socio-émotionnel, très logiquement sa dégradation peut être une entrave à la réussite scolaire des enfants et à leur adaptation scolaire et sociale.

L'usage excessif des écrans a aussi des conséquences sur la santé physique des enfants : des repas bio pour nos enfants c'est bien, mais si c'est devant Sam le pompier, hypertension artérielle et obésité s'inviteront peut-être aussi à leur table, l'usage des écrans pendant les repas étant notamment associé à la consommation de *junk food*. Nos enfants sont aussi devenus une cible marketing des publicités agroalimentaires, intercalées entre deux dessins animés parfois conçus pour susciter d'impulsives envies de sucreries. Envies qu'ils pourraient d'autant plus avoir de mal à maîtriser s'ils sont en manque de sommeil – car oui, les écrans affectent à la fois la qualité et la quantité de sommeil. Et qui dit altération du sommeil, dit aussi moins bonne gestion des émotions, souffrance psychique et affectation du fonctionnement de la mémoire. Au retour d'une journée de travail et d'embouteillages, il est évidemment tentant de s'aider de la télévision pour endormir nos enfants, mais cette énergie économisée sera de courte durée car les réveils nocturnes et l'irritabilité au réveil en seront le retour de bâton. Développement cognitif et socio-émotionnel, sédentarisation du temps libre, cycles de sommeil perturbés, l'enjeu des écrans est donc systémique.

L'irruption du numérique dans nos vies a d'ores et déjà provoqué un bouleversement sociologique majeur dont nous commençons à mesurer les effets sur nos comportements. Certains d'entre nous en tirent des conséquences sur leur utilisation des réseaux sociaux, leur rapport à l'information ou encore leurs interactions sociales avec d'autres adultes ou en présence d'enfants. Pour les générations qui viennent au monde ou sont éduquées avec cette omniprésence des écrans, c'est à nous qu'il revient de prendre les bonnes décisions pour protéger leur développement. Sans prise de conscience collective de l'importance de protéger de la surexposition aux écrans le développement des jeunes enfants, ce sont les adultes de demain que nous privons de leurs pleines capacités. Et les inégalités socio-économiques n'épargnent pas non plus nos enfants sur le sujet : l'usage important des écrans varie notamment selon le niveau d'études des parents, la situation socio-économique et l'âge de la mère. Faire connaître la question de la surexposition de nos jeunes aux écrans relève ainsi aussi du principe d'égalité des chances.

Cette surexposition aux écrans pourrait être considérée comme le mal du siècle, car la portée des enjeux qui nous font face et leur caractère inédit dans l'Histoire humaine s'imposent à

nous. C'est une réflexion autour de ces enjeux fondamentaux que nous proposons de porter à l'agenda public. C'est pour cette raison qu'est lancée la co-construction en ligne d'une proposition de loi sur le sujet, ouverte à toutes et tous. Une proposition de loi pour construire une vraie politique de prévention, sensibiliser les parents, former les professionnels, réguler l'utilisation des écrans dans les lieux d'accueil des enfants. Car c'est aujourd'hui que se joue le développement des générations qui feront la société de demain.

*Pour participer à la proposition de loi, rendez-vous sur [www.purpoz.com](http://www.purpoz.com)*

Caroline Janvier, députée du Loiret, initiatrice de la tribune

**Cosignataires**