

# Beaucoup d'écrans et peu d'activité physique, un cocktail dangereux pour deux tiers des ados

**MISE EN GARDE** L'ampleur du temps passé devant les écrans et sans activité physique provoque des risques pour la santé de deux tiers des jeunes aujourd'hui en France (source *20 Minutes avec AFP*)



Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), près de deux tiers des jeunes passent trop de temps devant les écrans, sans presque aucune activité physique, un comportement qui provoque des risques pour la santé, s'est alarmé l'instance dans un avis rendu ce lundi.

Surpoids, obésité, risques cardiovasculaires, diabète, voire sommeil de moindre qualité... Les risques sont nombreux, s'alarme l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses).

## Des comportements qui influencent la vie d'adulte

« Ce qui nous inquiète, et c'est pour ça qu'on lance une alerte aux pouvoirs publics, c'est que chez les adolescents entre 11 et 17 ans, deux tiers d'entre eux (66 %) sont particulièrement exposés à des risques pour la santé, simplement parce qu'ils ont plus de deux heures d'écran par jour et parce qu'ils sont en dessous d'une heure d'activité physique par jour, ce sont des seuils de danger », explique la cheffe de l'unité d'évaluation des risques liés à la nutrition de l'agence sanitaire, Irène Margaritis.

17 % de cette classe d'âge sont classés dans une catégorie encore plus à risque, qui cumule moins de 20 minutes d'activités physiques par jour et plus de 4h30 de sédentarité, souligne l'Anses, qui s'est basée sur les données d'une étude qu'elle avait réalisée en 2017, baptisée Inca3. « A cet âge-là, on sait que ces comportements font le lit des pathologies qu'on va rencontrer à l'âge adulte. Et ces habitudes de vie, en termes de sédentarité et d'inactivité physique, on sait qu'on va les retrouver à l'âge adulte », développe Irène Margaritis.

## L'activité physique, « une nécessité »

Dans son avis, l'Anses souligne que « les enfants et les adolescents de familles à faible revenu ou à faible niveau d'étude apparaissent les plus touchés par des niveaux de sédentarité élevés ». Autre constat, une activité physique « qui paraît plus faible chez les filles dans la tranche d'âge des 11-14 ans ». L'Anses donne l'alerte alors que les confinements du printemps et de l'automne nourrissent encore plus d'inquiétude sur l'inactivité physique et le temps que les adolescents passent devant les écrans.

« Il faut repenser la place de l'activité physique dans nos vies, tant du point de vue temporel que spatial. Les rythmes de vie font qu'il est très difficile d'avoir une activité physique en dehors du temps scolaire » à l'adolescence, souligne Irène Margaritis, « mais il faut aussi poser la question de l'urbanisme, des transports, de la possibilité de se déplacer à vélo ou à pied dans les villes ». « L'activité physique et la réduction de la sédentarité ce n'est pas un plus, c'est une nécessité », conclut-elle.

# Les enfants qui regardent un écran le matin ont trois fois plus de risque de développer des troubles du langage

**ATTENTION** Santé Publique France a mené une étude auprès de plus de 250 enfants âgés de 3 à 6 ans en Ille-et-Vilaine



Depuis quelques années, le débat fait rage sur les écrans. Certains médecins alertent concernant les effets néfastes, sur la santé et l'apprentissage des plus petits, de ces objets omniprésents et bien pratiques (souvent utilisés comme baby-sitter gratuit). L'Organisation mondiale de la santé a ainsi publié, en avril 2019, un communiqué recommandant d'éviter tous les écrans pour les enfants d'1 an, et de les limiter pour les plus grands.

Et si pour certains il semble évident qu'ils grignotent le cerveau des enfants, pour d'autres, rien n'est pour l'instant scientifiquement prouvé. Voilà pourquoi l'étude publiée ce mardi par Santé Publique France pourrait intéresser plus d'un parent. En effet, elle se penche sur les liens entre exposition aux écrans et troubles du langage.

## Les écrans multiplieraient les risques de troubles du langage par trois

Cette enquête se base sur l'observation de 276 enfants entre 3,5 et 6,5 ans en Ille-et-Vilaine (Bretagne). Parmi eux, 167 ont été diagnostiqués avec des troubles primaires du langage (dysphasie, bégaiement, manque de vocabulaire... non liés à une maladie ou une surdité) et 109 témoins ne présentent aucun retard. Les parents ont détaillé la consommation d'écrans de leur progéniture et les troubles du langage. « Au cours d'une semaine scolaire classique, 44,3 % des cas [enfants diagnostiqués] et 22 % des témoins [enfants non diagnostiqués] étaient exposés aux écrans le matin avant l'école. Dans les deux groupes, ils étaient seuls face à l'écran 40 % du temps », précise le Bulletin épidémiologique hebdomadaire.

« Cette étude de cas-témoins montre qu'un enfant qui est exposé aux écrans le matin serait trois fois plus à risque de développer des troubles du langage, souligne Manon Collet, généraliste et coautrice du dossier. Et pour celui qui, en plus, ne parlerait pas avec ses parents après avoir consommé des écrans, le risque serait six fois supérieur. » Pourquoi utiliser le conditionnel ? Parce que si des liens sont dévoilés, il n'y a pas une relation de causalité. Pour cela, il faudrait comparer l'acquisition du langage chez des enfants exposés aux écrans et d'autres totalement épargnés de la naissance jusqu'à leurs 6 ans. Pas évident.

## Hyper vigilance et épuisement

Comment expliquer ces conclusions, surtout quand certains jeux ou programmes promettent aux parents que leurs enfants deviendront bilingues en anglais en quelques clics ? « Pour intégrer, le cerveau a besoin d'un apprentissage répété dans le temps, intensif et qui demande des efforts », insiste Grégoire Borst, professeur de psychologie du développement à l'Université Paris Descartes et directeur du LaPsyDÉ (CNRS). Par ailleurs, « l'exposition le matin va épuiser la concentration de l'enfant, moins apte aux acquisitions, renchérit Manon Collet, sans pour autant pouvoir affirmer que regarder la télé en soirée serait moins grave. Il va répondre de façon réflexe à ce stimulus très important, qui n'a rien à voir avec l'attention volontaire face à un instituteur. L'adulte est capable de contrôler ce

réflexe, pas le tout-petit, il est absorbé, en hypervigilance, excité. » Avant même l'entrée en classe, cet élève de maternelle qui a regardé un programme a donc une capacité de concentration proche de zéro...

Troisième piste : on l'a dit, près d'un enfant sur deux regarde seul. Or, pour apprendre, il a besoin d'interaction et d'attention conjointe (qu'une personne lui montre un objet – par exemple un piano – en l'associant au mot). « Peut-être que le problème n'est pas l'écran, mais le manque d'interaction avec les parents », nuance ainsi Grégoire Borst.

### L'accompagnement aux écrans

D'autres études avaient déjà alerté sur ces dangers. Elles insistent sur deux points importants : plus les petits consomment tôt et longtemps des écrans, plus ils auraient du mal à acquérir du vocabulaire. « Mais la plupart de ces études sont américaines, reprend la médecin. On pourrait donc se dire que notre mode de vie est différent. Or, cette étude française, représentative de notre société, présente des résultats similaires [même si la durée et l'âge de l'exposition n'étaient pas les éléments étudiés]. Ce qui change, c'est qu'on s'intéresse au moment d'exposition, mais aussi à l'accompagnement à l'écran », insiste-t-elle.

Regarder ou jouer avec l'enfant, ou à défaut débriefer avec lui, semble donc primordial. « C'est important de voir ce qu'il a compris et de restituer, assure Manon Collet. Mais aussi de vérifier que le contenu est approprié à son âge et à sa personnalité. J'ai reçu en consultation un enfant de 6 ans perturbé par un dessin animé avec des pompiers, pourtant adapté. Mais il était choqué par une maison en feu. »

### La question du contenu

Autre nuance de taille : en général, les études précédentes s'intéressaient aux effets de la télévision. Or, aujourd'hui, la prolifération des tablettes, smartphones et ordinateurs n'épargne pas les yeux de tout-petits. Sauf que regarder des heures des clips n'a rien à voir avec suivre un programme pédagogique. « Il semble absurde de se poser la question de l'exposition aux écrans en général, car cela dépend du contenu, tranche Grégoire Borst. Si un programme télévisuel est particulièrement riche, il n'est pas impossible qu'il ait des effets positifs sur le langage. Un essai *randomisé* dévoilait ainsi que les enfants gagnaient en vocabulaire en regardant *Dora l'exploratrice*. »

Pour le professeur de psychologie du développement comme pour Manon Collet, il serait intéressant d'affiner ces recherches pour différencier les usages. « La difficulté, aujourd'hui, c'est qu'on n'a pas les données pour dire si les écrans sont bons ou mauvais, assure Grégoire Borst. Il est très probable que cela dépende du type du contenu et de la façon dont on l'aborde. Une étude récente montrait qu'un des facteurs les plus explicatifs des inégalités dans la réussite scolaire, c'est la "pédagogisation de la vie quotidienne" : "tu as vu un programme, lu tel livre, je te pose des questions, et cela devient une situation d'apprentissage". » Alors plutôt que de prôner le zéro écran, il opte pour l'idée suivante : « Les écrans sont là, mais on peut éviter de laisser les enfants seuls devant, choisir un bon programme et échanger ensuite avec eux ».

## Télévision, tablette, smartphone.. : «Il faut associer l'usage des écrans chez les enfants à une durée»

**INTERVIEW** Le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron estime que les parents doivent fixer des règles claires pour limiter la consommation d'écrans de leurs enfants...

Les écrans exercent plus que jamais une fascination sur les enfants. Selon une étude\* Ipsos pour Lagardère et Gulli, dévoilée ce jeudi, les 4-14 ans regardent 3 heures de contenu en moyenne par jour tous écrans confondus. L'occasion pour *20 Minutes* de glaner auprès du psychiatre et psychanalyste, Serge Tisseron, auteur de *3 - 6 - 9 - 12 : Apprivoiser les écrans et grandir\** quelques conseils pour aider les parents à réguler la consommation d'images chez leurs enfants.

### Trois heures d'écran par jour pour les 4-14 ans. Ce n'est pas trop ?

Si, mais les parents ont une posture ambiguë par rapport à cela. Ils se sentent coupables, mais ne font pas l'effort de limiter la consommation d'écrans de leurs enfants. Il ne faut pas diaboliser les écrans, mais se fixer des objectifs modestes pour en avoir une consommation mesurée.

### **Les écrans doivent-ils être proscrits avant un certain âge ?**

Avant trois ans, les écrans n'apportent rien à l'enfant et nuisent même à sa capacité de concentration et d'apprentissage. Seul un usage interactif et accompagné de la tablette sur une période très courte (10 à 15 minutes) peut être intéressant.

### **Les parents ont-ils intérêt à définir un temps d'écran par jour pour leurs enfants ?**

Oui, il faut associer l'usage des écrans chez les enfants à une durée. Pour les 4-6 ans, l'idéal est de ne pas dépasser 45 minutes par jour, pour les 6-10 ans 1h30 et pour les 11-14 ans, 2 heures. La meilleure solution est de déterminer un temps d'écran hebdomadaire que l'enfant pourra gérer à sa façon, ce qui l'obligera à s'autoréguler et à prendre conscience au temps qu'il accorde à cette activité. Pour cela, il faut éviter qu'un enfant possède un objet numérique avant 6 ans et ne pas installer de télévision dans sa chambre. S'il y a plusieurs enfants dans la famille, chacun doit pouvoir utiliser les écrans de la maison à tour de rôle.

### **Faut-il bannir l'usage des écrans à certaines heures ?**

Oui, les enfants ne doivent pas regarder la télévision le matin avant d'aller à l'école, car cela va leur pomper toute leur capacité d'attention. De même, il n'est pas recommandé qu'un enfant consulte un écran juste avant de se coucher car les lumières bleues qu'il projette perturbent le sommeil. Pour cela, il peut être utile de couper le wifi la nuit, ou de demander à l'adolescent de déposer son portable dans le salon avant d'aller se coucher. Enfin, il vaut mieux ne pas regarder la télévision pendant les repas afin de préserver ce moment de partage familial.

### **Les parents et les enfants doivent-ils choisir ensemble les programmes à regarder ?**

Oui, l'idéal étant de ne pas mettre l'enfant devant la télévision, car il aura tendance à vouloir regarder plusieurs dessins animés d'affilée. Il est préférable de lui proposer de choisir un programme à voir en replay. Il faut aussi l'inviter à développer une pratique créative des écrans. Au lieu d'être passif devant une vidéo, pourquoi ne pas l'inciter à utiliser le logiciel de programmation Scratch ou un logiciel de retouche de photos ?

### **Est-ce bénéfique que les parents regardent la télévision avec leurs enfants ?**

Oui, s'ils visionnent ensemble un programme adapté à l'âge de l'enfant, comme un film familial ou un jeu de culture générale, par exemple. Cela peut être l'occasion de partager un moment familial et de pouvoir débattre ensuite de ce que l'on a vu ensemble. Mais les parents ne doivent pas regarder leurs séries d'adulte si leurs enfants sont dans la pièce. Car même si ces derniers ne regardent pas vraiment le programme, ils auront du mal à se concentrer sur une autre activité.

### **Un enfant sur deux avoue regarder la télévision en consultant un autre écran (tablette, smartphone...). Est-ce une habitude à proscrire ?**

Oui, et c'est bien la preuve que certains programmes sont inintéressants, puisque l'enfant a envie de faire deux choses en même temps. C'est l'occasion de lui faire prendre conscience du non-sens de certaines formes de consommation d'images !

\* Paru chez Erès en 2013, 10 euros.