

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pas d'écran pour les enfants de moins de trois ans sans accompagnement par un adulte

5 février 2020

Le Haut Conseil de la santé publique a effectué une analyse de la littérature disponible sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans et propose des recommandations.

Les écrans font aujourd'hui partie du quotidien, facilitant une consommation alternant information, apprentissage et distraction, avec une exposition des enfants dès le plus jeune âge.

Cela présente-t-il un danger pour la santé et le développement cognitif des enfants ?

On a assisté ces dernières années à une augmentation exponentielle des articles scientifiques sur ce sujet. Ils ont quelques fois des conclusions contradictoires. Le Haut Conseil de la santé publique a effectué une analyse de la littérature disponible et propose des recommandations. Celles-ci sont basées sur la littérature scientifique et en l'absence de données, sur un consensus d'experts.

Des effets négatifs directs sur le sommeil et indirects sur le surpoids

Les effets sur le sommeil sont établis et sont de plus en plus importants au fur et à mesure que le temps d'utilisation s'allonge. Ce sont les comportements associés à l'utilisation des écrans qui sont responsables de la hausse du surpoids : prises alimentaires augmentées, temps de sommeil réduit et qualité de sommeil altérée. Les chercheurs font état d'un risque significatif lorsque les enfants et les adolescents ont accès à des contenus sexuels et pornographiques, voire violents.

Développement et apprentissages : un accompagnement des enfants indispensable

Le HCSP note que les écrans peuvent avoir des effets positifs dans des situations précises. Lorsque l'écran est le support de contenus pédagogiques utilisés par des adultes pour améliorer certains apprentissages (motricité fine, langage chez des enfants en difficulté) ou modifier certains comportements ("exergame" pour l'alimentation, l'activité physique).

Une grande majorité des études s'accorde à dire que l'accompagnement dans l'utilisation des écrans est l'élément essentiel. Le HCSP recommande un accompagnement des enfants à l'utilisation des écrans et l'interdiction des écrans aux enfants de moins de 3 ans, lorsque les conditions d'accompagnement ne sont pas réunies. Avant 5 ans, il est recommandé de ne pas exposer l'enfant à des écrans diffusant des images en 3D.

Une utilisation régulée et une exclusion des écrans de la chambre

Quel que soit l'âge de l'enfant et de l'adolescent, la présence d'écran(s) dans la chambre est à proscrire. Aucun écran ne doit être allumé et/ou utilisé une heure avant l'endormissement.

Parmi les autres recommandations, une utilisation régulée est nécessaire en trouvant un équilibre entre autorisation et interdiction pour consacrer du temps aux autres activités.

Pour les autorités sanitaires il est notamment proposé de construire un plan national de formation. Celui-ci devrait s'adresser aux enfants et aux adolescents, mais aussi préparer des formateurs pour introduire auprès de l'ensemble des intervenants éducatifs et sociaux les compétences numériques et la problématique des écrans, et notamment dans les programmes de soutien à la parentalité. Développer les possibilités d'accueil de la petite enfance, pour éviter que les écrans ne soient utilisés pour occuper les enfants faute de solution de garde.

Pour les parents et les encadrants, il faut être capable de repérer les signes d'alerte d'une utilisation excessive des écrans et demander aide et conseil à celles et ceux qui connaissent les risques du numérique (par exemple: <https://www.netecoute.fr/nous-contacter>).

Enfin, les nombreuses incertitudes scientifiques observées soulignent le besoin important de développer la recherche.

L'avis et le rapport du HCSP

Sont consultables sur le site internet du HCSP (www.hcsp.fr).

Contacts

Thierry Lang : thierry.lang@univ-tlse3.fr

Pascale Duché : pascale.duche@univ-tln.fr

Haut Conseil de la santé publique

14 avenue Duquesne

75350 Paris 07 SP

www.hcsp.fr

Le Haut Conseil de la santé publique est une instance d'expertise pour l'aide à la décision, qui a notamment pour mission de fournir aux pouvoirs publics, en liaison avec les agences sanitaires, l'expertise nécessaire à la gestion des risques sanitaires ainsi qu'à la conception et à l'évaluation des politiques et stratégies de prévention et de sécurité sanitaire.