

# TENDANCE

## Trop d'écrans pour les enfants ?



**Ordinateur, tablette, console de jeu, téléphone portable... Les enfants sont de plus en plus exposés aux nouvelles technologies. Non sans conséquence sur leur santé...**

Plus qu'un phénomène de mode, le tout numérique fonctionne à plein chez les adultes, mais touche aussi les enfants, qui pourraient pâtir, à terme, de cette tendance. En effet, selon une étude de l'université de Sydney (Australie) publiée dans le *Journal of The American Heart Association*, ceux qui regardent trop la télévision courraient plus de risques de développer des maladies cardiaques, de l'hypertension ou du diabète. En cause, des artères à l'arrière des yeux plus étroites que la normale. D'après une autre étude, en provenance d'Angleterre, cette exposition aux écrans aurait aussi des conséquences sur le poids des enfants, en raison de la sédentarité, mais aussi sur leurs capacités d'attention, sans parler des risques d'addiction et d'isolement social. D'où la nécessité pour les parents d'être vigilants. Pour sa part, l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) fait plusieurs recommandations : pas de télévision avant trois ans, et avec discernement après cet âge ; pas de console de jeu avant six ans pour favoriser la créativité ; l'internet accompagné à partir de neuf ans, et seul à partir de 12 ans, mais avec prudence...