



La surexposition aux écrans est un véritable fléau !

Alertez les bébés ! Nous découvrons les nouvelles pathologies liées au virtuel, et elles sont plus qu'inquiétantes... ITW choc du médecin Anne-Lise Ducanda.

Anne-Lise Ducanda est médecin en PMI. Depuis 5 ans, elle reçoit **de plus en plus d'enfants en très grande difficulté**. En cause : **la surexposition aux écrans**. Un enjeu qu'elle espère voir devenir une **priorité de santé publique**.

En mars dernier, vous avez posté une vidéo sur YouTube pour alerter les parents sur les dangers de la surexposition aux écrans. Comment ce problème vous est-il apparu ?

ANNE-LISE DUCANDA : Je suis médecin en PMI, je vois donc tous les jours en consultation de très jeunes enfants de classes de maternelle. J'ai constaté, depuis cinq ans environ, que les enseignants me signalent de plus en plus d'enfants en très grande difficulté. En interrogeant les parents de manière très précise, j'ai constaté que **dans 95 % des cas, nous étions confrontés à un problème de surexposition aux écrans**. Il n'existe pas encore de définition scientifique de ce phénomène, mais notre pratique nous permet de dire qu'**il s'agit d'enfants exposés entre 4 à 5 heures par jour à des écrans nomades (tablettes, smartphones...) ou fixes, et souvent à une télévision allumée en permanence en arrière-plan dans la même pièce que l'enfant**.

Comment expliquez-vous le caractère si massif et si récent de ce phénomène ?

A.-L. D. : **On a vu arriver de manière très rapide toute une série de produits et d'environnements numériques dédiés aux tout-petits**. Avec les smartphones et les tablettes, se sont développées des applis proposant des jeux, des comptines, la télévision aussi a changé : son écran immense capte encore mieux l'attention, et diffuse des programmes et même des chaînes entièrement dédiées aux tout-petits 24 h/24.

Au rayon jouets, on trouve maintenant des tablettes pour les enfants à partir de 9 mois (VTECH baby). Toutes ces technologies ont littéralement inondé les familles sans que soit émis de messages de mise en garde. Les parents se sont fait piéger. **Au départ, tout cela leur a semblé magique** : ils y ont vu des outils qui calment les enfants, les occupent, sans jamais provoquer de lassitude. Ils ont réellement cru que ces outils étaient bénéfiques, qu'ils avaient une vraie dimension pédagogique.

Vous décrivez la surexposition aux écrans comme une épidémie silencieuse. Quels symptômes constatez-vous ?

A.-L. D. : Chez les moins de 6 ans, ils sont multiples. Il y a d'abord **des troubles du comportement**. Certains enfants sont très inhibés, sans expression. Ils peuvent, par exemple, rester le crayon à la main sans rien faire, ne pouvant prendre aucune initiative. D'autres enfants sont très agités, et ne savent pas se calmer seul. **Ils sont intolérants à toute forme de frustration**, or l'école est une somme de frustrations : il faut rester en place, ne pas se disputer, ne pas parler quand la maîtresse parle... Des enfants sont déscolarisés à 3 ans, juste parce qu'ils sont totalement incapables de supporter ce régime de contraintes.

Sur un écran, ils ont appris à faire glisser les images, à effleurer l'écran mais pas à tenir avec leur main, ni à serrer leurs doigts. Ils n'ont parfois pas de force dans les doigts et certains ne peuvent pas tenir leur crayon à 4 ans. Globalement, ce sont des enfants qui ne bougent pas assez, ils ne grimpent pas, ne sautent pas, ne courent pas, et peuvent avoir de gros retards moteurs dans l'acquisition de la marche.

En plus des troubles de comportements, vous constatez aussi beaucoup de dysfonctionnements dans l'acquisition du langage...

A.-L. D. : Effectivement, **on voit des enfants de 4 ans qui ne babillent pas**, ils n'ont donc pas atteint le niveau de langage d'un enfant de 9 mois. D'autres parlent, mais de manière inadaptée. Si je leur montre l'image d'un enfant habillé en bleu avec à côté de lui des chaussures bleues, et que je leur demande : « À qui sont les chaussures ? », l'enfant répond « Bleu »... Certains sont écholaliques, ils répètent tout ce que vous dites. À la question « À qui sont les chaussures ? », eux répondront : « À qui sont les chaussures ? »

Beaucoup n'ont pas acquis le tour de parole, ils parlent tout le temps, en même temps que l'autre. Comme ils n'attendent pas que l'on ait fini de poser une question pour y répondre, évidemment leur réponse tombe totalement à côté. J'ai aussi des enfants qui ont appris à compter sur de petites applis, parfois même en anglais, mais si on leur demande de donner deux crayons, ils ne vont pas comprendre, car ils n'ont pas compris que deux pouvait correspondre à deux choses. L'enfant répète des mots mais en fait ne comprend rien. Les parents pensent qu'ils parlent, mais c'est un langage totalement inadapté. Or, si les enfants ne développent pas toutes les fonctions du langage, ils ne peuvent pas apprendre à écrire : le langage est un préalable indispensable à la lecture. Tout cela est quand même très grave.

Vous vous inquiétez également du manque d'interactions humaines dans les premières années de certains tout jeunes enfants ?

A.-L. D. : **Les écrans sont arrivés dans la vie des enfants mais aussi dans celle des couples**, et le fait que les parents soient beaucoup sur leurs écrans ne propose pas le même environnement à l'enfant. Les parents sont moins disponibles quand ils regardent une série ou leurs réseaux sociaux, et cela diminue les moments d'interactions entre parents-enfants qui sont primordiaux pour le tout-petit de 0 à 3 ans... Avant 6 mois, ils ont entre 6 et 7 heures d'éveil, s'ils passent 5 heures sur des écrans, cela joue énormément. Peu à peu, l'enfant ne va plus solliciter son parent pour lui montrer ce qu'il fait, et va rester sur une activité qui ne le développe pas et peut l'enfermer dans sa bulle.

Pourquoi l'apprentissage qui passe par un écran provoque-t-il des résultats si différents ?

A.-L. D. : **Le petit de moins de 5 ans ne peut apprendre qu'en utilisant ses cinq sens**. Quand il prend une pomme, il va sentir sa forme, son poids, son odeur, sa texture, il peut la goûter, il va constater que s'il la lâche, elle tombe, elle roule... Et le bébé a besoin de tous ces petits jeux pour

que son cerveau reçoive des millions d'informations sensorielles qui seront ensuite combinées ensemble. **Cela développe des connexions que les stimulations via les écrans ne proposent pas.**

Entre 18 et 24 mois, le cerveau opère un élagage synaptique, il va éliminer les connexions qui ne sont pas utilisées. Un enfant qui est surstimulé par les écrans de manière inadaptée va par exemple supprimer les connexions de la motricité fine, de la communication, au profit d'autres, inadaptées, créées par la stimulation de l'écran.

Les symptômes semblent pouvoir disparaître assez rapidement.

A.-L. D. : Pour supprimer les symptômes de la surexposition aux écrans, **la solution est simple : il faut arrêter les écrans.** Tant que l'on ne l'a pas fait, on ne peut pas savoir si le problème vient effectivement de là. Cela peut paraître simple. Mais **les écrans sont extrêmement addictifs, ils agissent exactement comme une drogue**, donc ils sont très difficiles à arrêter. Les parents nous racontent que leur enfant se lève la nuit pour aller jouer sur leurs smartphones, que le dimanche, il se réveille de plus en plus tôt pour regarder la télévision... et quand on éteint, il hurle en se roulant par terre. Le sevrage des écrans peut durer jusqu'à quinze jours, durée pendant laquelle il va exprimer un syndrome de manque parfois très violent... Pour les parents, il est donc très difficile de le faire. C'est pour cette raison qu'il faut les informer, les aider. Nous sommes au début de tout cela, **nous sommes tous en train de découvrir les nouvelles pathologies du virtuel.**

Avec une dizaine de praticiens, vous avez créé le collectif COSE – Collectif Surexposition écrans. Quelles sont vos recommandations ?

A.-L. D. : Avant toute chose, nous l'affirmons clairement : **nous ne sommes pas technophobes** et, en tant qu'adulte, je suis personnellement très heureuse d'avoir des écrans qui nous rendent à tous beaucoup de services. Ce que nous dénonçons, c'est la surexposition des enfants. **Cela ne signifie pas que l'enfant n'a pas le droit aux écrans, mais il faut savoir que ce n'est pas une activité comme les autres.** Les écrans sont tout sauf anodins. Si leur consommation agit comme une drogue, elle doit être raisonnable, limitée, et négociée sur la base de règles claires. Pour certains parents, c'est simple de le mettre en œuvre, pour d'autres, ça l'est moins. Quoi qu'il en soit, il est certain que les écrans compliquent la tâche éducative.

COSE a été reçu par l'Élysée, le ministère de l'Éducation nationale, le CSA... Comment les représentants de nos institutions perçoivent-ils votre alerte ?

A.-L. D. : On a des contacts très positifs, et, en général, tous nos contacts sont très surpris : ils ne savaient pas et comprennent très bien la gravité du problème. Beaucoup veulent mettre en place des groupes de travail. Nous espérons surtout des actions fortes. **Nous avons besoin d'études pour mesurer le phénomène, de campagnes de prévention pour informer, d'un numéro vert pour répondre aux questions des parents et des professionnels.** J'ai des appels tous les jours, et je n'ai plus le temps de répondre. Il faudrait aussi former les praticiens pour faire de bons diagnostics et aider les enfants comme les parents. Cela veut dire beaucoup, beaucoup de monde, et un énorme travail. Mais **c'est une priorité de santé publique, des milliers d'enfants sont concernés.** Les enseignants en ont conscience, certains parlent d'une vague d'enfants sacrifiés si l'on ne fait rien. **Il faut que le gouvernement, et nous tous, nous nous emparions du sujet.**