

G K R O Y U S P

JUILLET  
AOUT

---

2016

# LES ENFANTS ET LES ECRANS

*Avis de l'Académie des Sciences*

# Exposition des plus jeunes aux objets virtuels

## D'après une enquête de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA)

- ▲ 44% des parents prêtent leur portable à leurs enfants pour les occuper, les consoler...
- ▲ 47% des moins de 3 ans ont utilisé un appareil à écran au cours de la semaine précédant l'enquête.
- ▲ Parmi eux, 30% les emploient sans l'accompagnement d'un adulte.
- ▲ Chez les plus de 3 ans, l'utilisation est encore plus importante : 48% d'entre eux sont sur un écran pendant 30 minutes par jour. La moitié de ces petits utilisateurs y sont laissés seuls.

# L'usage des écrans selon l'âge

## Avis de l'Académie des Sciences

### ▲ Avant deux ans

- ▲ Leur première forme d'intelligence est sensori-motrice : les bébés aiment toucher du doigt tout ce qu'ils voient.
- ▲ Une tablette numérique interactive peut très bien participer au développement cognitif du bébé avec le concours d'un adulte ou d'un enfant plus âgé et devenir un objet d'exploration et d'apprentissage.
- ▲ Mais **l'exposition passive et isolée aux écrans n'aide pas les bébés à apprendre le langage**. Rien ne remplace le monde réel avec des enjeux émotionnels de communication.

### ▲ Age préscolaire

- ▲ Les outils numériques permettent de les éveiller et **améliorent leur capacité d'attention visuelle sélective**: les tablettes peuvent être utiles au développement sensori-moteur du jeune enfant.
- ▲ A partir de 3 ans, les diverses formes de jeux invitant l'enfant à « faire semblant » l'éduque à distinguer le réel du virtuel.
- ▲ Cependant **avant 6 ans, la possession d'une console ou d'une tablette personnelle présente plus de risques que d'avantages**.

# L'usage des écrans selon l'âge

## Avis de l'Académie des Sciences

### ▲ Age scolaire

- ▲ Plein essor du développement cognitif : lecture – calcul - raisonnement.
- ▲ L'école élémentaire est le meilleur lieu pour engager l'éducation systématique aux écrans.
- ▲ L'usage pédagogique des écrans et outils numériques est un progrès technologique et éducatif important.
- ▲ Une éducation précoce de l'enfant à s'autoréguler face aux écrans est essentielle.
- ▲ **Une pratique excessive des écrans à cet âge a des effets négatifs** : manque d'activités physiques et sociales, de sommeil, risques accrus de troubles ultérieurs de la vision.

### ▲ Les adolescents

- ▲ Les outils numériques permettent de mettre le cerveau en mode hypothético-déductif : le cerveau de l'adolescent peut ainsi plus rapidement explorer toutes les possibilités ouvertes et exercer ses capacités déductives.
- ▲ Certains jeux vidéo d'action améliorent leur capacité d'attention visuelle, de concentration et facilitent la prise de décision rapide.
- ▲ La maturation cérébrale n'étant pas achevée à l'adolescence, l'éducation et le contrôle des parents concernant les écrans sont essentiels.
- ▲ De plus, l'exposition aux écrans pose un problème de santé visuelle : développement de la myopie.

# Les risques

**De façon générale, l'exposition précoce et excessive sans présence humaine interactive est déconseillée pour les plus jeunes**

▲ **La consommation excessive d'écrans peut induire :**

- ▲ Un manque d'activité physique et sociale
- ▲ Un manque de sommeil
- ▲ Des troubles de la vision

▲ **Et avoir des conséquences sur :**

- ▲ La prise de poids
- ▲ Le déficit de concentration et d'attention
- ▲ Le risque d'adopter une attitude passive
- ▲ Chez les adolescents la culture du zapping peut appauvrir la mémoire, la capacité de synthèse personnelle et d'intériorité

# Pour une meilleure utilisation

- ▲ Les nouveaux objets technologiques ne doivent pas être pensés comme pouvant se substituer aux activités ludiques traditionnelles, ils ne les remplacent pas mais s'y ajoutent.
- ▲ **Il faut favoriser l'alternance des activités et encourager les bonnes pratiques : les écrans ont un rôle pédagogique et d'éducation.**
  - ▲ Les logiciels d'aide à la lecture ou au calcul sont très précieux en cas de troubles spécifiques des apprentissages cognitifs: dyslexies, dyscalculies.
- ▲ **La réalité virtuelle peut être utilisée comme une nouvelle médiation thérapeutique :** orthophonie, ergothérapie, psychothérapie, ...
- ▲ **La règle des 3-6-9-12**
  - ▲ Pas d'écran avant 3 ans ou du moins, les éviter le plus possible, et privilégier un usage interactif (activités d'éveil sur tablette par exemple) plutôt que passif (télévision)
  - ▲ Pas de console de jeu avant 6 ans, l'enfant ne sachant pas encore lire, le type de jeux disponibles ne présente que peu d'intérêt éducatif.
  - ▲ Pas d'Internet avant 9 ans.
  - ▲ Pas d'Internet seul avant 12 ans.

# En résumé

## UN ENFANT... UN ECRAN

De 9 à 12 ans

30 30 minutes par session maximum

Jeux vidéo : privilégier les jeux à plusieurs

En autonomie

L'ÂGE D'AUTONOMIE

Ecran interactif pour contribuer au développement

Télévision autorisée avec des programmes adaptés

De 6 à 9 ans

30 30 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos usage modéré

En autonomie mais avec un adulte à proximité

Télévision autorisée sans images de violence

Ecran interactif pour : développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées

De 3 à 6 ans

20 20 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Jeux vidéos à petite dose

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

Avant 3 ans

10 10 minutes par session maximum

Privilégier les écrans interactifs (tablettes)

Avec un adulte

Télévision déconseillée

Ecran interactif pour : développer ses sens

● Attention! Ces règles sont indicatives. Elles donnent une ligne de direction aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.