

Trop de télé nuit gravement aux enfants

Plus de doute possible, les scientifiques sont aujourd'hui unanimes : l'abus de petit écran fait des ravages chez les enfants. Etat des lieux et conseils pour limiter les dégâts.

Une étude menée au Canada par le Centre National d'Information sur la violence dans la famille (Josephson, 2004) distingue quatre moments successifs face aux écrans.



Avant l'âge de six mois, les bébés ne peuvent fixer un écran que durant de très courtes périodes. Après quelques minutes, ils manifestent pratiquement toujours des signes de fatigue, notamment des pleurs, de l'irritabilité et des bâillements. En fait, ces manifestations traduisent la fatigue psychique causée par la tension du regard vers l'écran.

A partir de 6 mois, les bébés acquièrent la capacité de regarder les images pendant à peu près un quart d'heure, pour autant qu'ils soient placés à proximité d'un téléviseur et qu'ils n'aient rien d'autre d'intéressant à faire. Un bébé de cet âge placé deux heures devant un écran ne sera présent à ce qu'il voit que 10% du temps, mais cela le rend capable d'imiter une partie de ce qu'il a vu. C'est ce que démontre une étude réalisée au Japon auprès d'un groupe de bébés téléspectateurs d'une émission éducative populaire. Ces bébés tapaient des mains « comme à la télévision » beaucoup plus tôt que les autres. Le problème est que cette imitation est dénuée de sens pour l'enfant. Dans la vie réelle, il imite ce qu'il voit faire par les adultes ou les enfants plus âgés, mais ces expériences sont en général nommées et commentées. Ce n'est pas le cas face à la télévision. Là ses actes ne sont pas nommés, et les émotions encore moins. Tout est décontextualisé. Il intériorise des séquences comportementales dont le sens lui échappe totalement, avec le risque de les enkyster en les répétant. Nous en reparlerons.

Dès l'âge de 10 mois, les enfants réagissent à la présence des héros qu'ils reconnaissent sur l'écran, par exemple en pointant leur doigt vers eux. S'attachent-ils à eux et comment ? Ces héros vus sur l'écran prennent-ils pour eux la même place que les membres de leur famille en chair et en os ? Cette question représente un axe important pour des recherches futures. Si tel était le cas, cela rendrait compte de l'attachement que nous avons tous aux héros télévisés qui ont marqué notre petite enfance ! Et cela donnerait raison aux fabricants de produits dérivés qui rêvent de faire des héros de série de télévision des prescripteurs à part entière, à l'égal des parents, voire plus !

A partir de 2 ans 1/2, les enfants entrent dans le monde des téléspectateurs proprement dit. C'est ainsi qu'à l'âge de 3 ans, ils déclarent pour la plupart avoir une émission favorite : ils sont passés d'une relation à l'écran à une relation à un programme. Ils continuent alors à reproduire ce qu'ils voient sur l'écran et aussi ce qu'ils y entendent comme le démontre la tendance de jeunes téléspectateurs à répéter des phrases publicitaires.

Au-delà de 3 ans, l'enfant affine progressivement sa perception et sa compréhension et apprend à construire des liens logiques entre les différents moments du spectacle qui se déroule sous ses yeux, en continuant à privilégier la forme sur le contenu, et notamment sur le contenu narratif. Il s'attache aux mouvements rapides des personnages, aux changements de décors, à l'imprévisibilité des scènes, à l'intensité des effets sonores, aux voix étranges ou inhumaines, etc. D'où la préférence des enfants pour les dessins animés qui correspondent totalement à ses attentes.

C'est seulement après cinq ans qu'il devient sensible au récit.

Puis, à partir de 7 ans, les programmes qui lui sont réservés commencent à l'ennuyer et il est tenté d'explorer les programmes adultes. Il y retrouve en effet les mêmes principes de constructions formelles (montages rapides, ruptures, musiques agressives, flashes colorés, etc.), mais pimentés de contenus explicitement plus violents et de scènes ouvertement sexuelles ...

Les chercheurs du monde entier sont enfin unanimes :
l'abus de télévision nuit aux neurones en plein développement des enfants, et affecte leur comportement et leur santé. Le lien entre la télévision et les nouveaux troubles de l'enfance est désormais établi.



Prostrés, sourds à tout appel, le regard rivé, la pupille fixe, méconnaissables, comme statufiés devant le petit écran des heures durant : beaucoup d'enfants boivent la télé jusqu'à plus soif, et les parents trinquent. Ils se sentent à la fois coupables et inquiets : coupables de leur impuissance à arracher leurs bambins à la fascination qu'exercent ces flots d'images sur leur rétine ; inquiets d'un effet hypothétiquement dévastateur sur leur tendre cerveau.

Jusque-là, la crainte parentale était sans fondement, dans la mesure où les experts semblaient incapables de diagnostiquer avec certitude les méfaits de cette consommation à haute dose sur des consciences en herbe. Certes, chacun d'entre nous pouvait intuitivement pressentir sa nocivité, mais les thèses d'experts se contredisaient, et faute de certitudes, faute d'outils, les parents étaient plus enclins à céder à la tyrannie de l'étrange lucarne qu'à la combattre avec efficacité. Mais voilà désormais que sur ce front, les choses bougent.

Si nos enfants restent scotchés devant la télé, c'est qu'elle les plonge dans un état proche de l'hypnose. Tout se passe au niveau du cerveau : aussitôt le poste allumé, des ondes lentes, dites « alpha », prennent le relais des ondes « bêta », celles de l'éveil. En temps normal, ce processus s'opère chez un individu en état de légère léthargie qui garde les yeux fermés, ou qui est en train de s'endormir. Les chercheurs ont également observé chez l'enfant gavé de télé une nette prédominance de l'activité cérébrale dans l'hémisphère droit, celui qui traite l'information de façon émotionnelle. Résultat : l'esprit critique est annihilé et la capacité d'apprendre diminue.

« Nous sommes en train de nous livrer sur nos enfants à une expérience incontrôlée, en attendant de voir les résultats ! », écrit Dimitri Christakis, médecin à l'Institut de santé infantile de l'université de Washington, à Seattle, aux Etats-Unis. A voir l'état des lieux scientifique qui suit, il y a effectivement de quoi s'inquiéter ... et de se décider à prendre les mesures qui s'imposent.

La télévision bride l'imagination des enfants

La télévision affecte la capacité de représentation de l'enfant, autrement dit, altère sa faculté d'imagination. C'est ce que montre de manière évidente le pédiatre allemand Peter Winterstein, qui a étudié pendant plus de dix-sept ans les dessins de quelque mille neuf cents enfants, âgés de 5 à 6 ans.

Plus les enfants passent du temps devant le poste, plus leurs dessins s'appauvrissent en détails et perdent de leur relief, quand ils ne sont pas carrément déstructurés pour les plus « téléphages ». A l'issue de son enquête, Peter Winterstein n'hésite pas à comparer la nocivité de la télévision pour le développement de l'enfant à celle de la cigarette pendant la grossesse !

La télévision empêche de se concentrer

L'abus de télé nuit nuit aussi à la capacité des enfants à se concentrer et à apprendre. Ainsi, plus un bébé aura regardé la télévision, plus ses risques d'échouer dès le cours préparatoire seront élevés. Et les méfaits se confirment sur la durée : une enquête néo-zélandaise, portant sur un millier d'individus nés en 1972 et 1973 et suivis pendant trente ans, a montré que plus ils avaient abusé de la télé pendant leur enfance, moins leur niveau d'études était élevé. L'excès de stimulation audiovisuelle peut donc provoquer un déficit de l'attention, voire, pire, de l'hyperactivité.

La télévision perturbe leur sommeil

La consommation télévisuelle augmente cauchemars, difficultés à s'endormir et réveils au milieu de la nuit, aussi bien chez le bébé que chez l'enfant ou l'adolescent. La faute au milieu familial plutôt qu'à la télé ? Pas sûr : quels que soient leur niveau socioculturel et leur environnement affectif, les adolescents qui consomment trois heures de télévision par jour à 13 ans rencontrent davantage de problèmes de sommeil - et ces problèmes perdurent jusqu'à l'âge adulte selon l'étude « Association Between Television Viewing and Sleep Problems During Adolescence and Early Adulthood » (Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine vol. 158, 2004).

La télévision favorise l'obésité

Selon la dernière enquête du gouvernement américain sur la santé et la nutrition, les jeunes de 8 à 16 ans qui passent plus de quatre heures par jour devant la télé sont plus gros que ceux qui la regardent moins de deux heures. A l'inverse, des enfants qui réduisent leur consommation télévisuelle voient diminuer leur masse grasseuse sans même avoir modifié leur comportement alimentaire.

En cause : le manque d'exercice, le grignotage, l'influence de publicités vantant une alimentation trop riche en calories, mais aussi et surtout les troubles du sommeil qu'elle engendre. En effet, le manque de sommeil affecte directement les mécanismes de la digestion et l'assimilation des graisses.

La télévision rend les enfants violents

Une étude anglo-saxonne menée durant près de vingt ans a mis en relation la consommation télévisuelle de centaines d'individus et leur parcours judiciaire. Les résultats ? Accablants pour les amateurs d'émissions violentes.

L'imagerie cérébrale permet aujourd'hui de comprendre pourquoi. Devant des images violentes, le cerveau réagit comme s'il était exposé à une situation réelle : il se met en état d'alerte, mobilisant le système limbique (ou siège des émotions), avec des réflexes de fuite ou d'agression. Mais à force de visionner le même genre d'images, ce système d'alerte subit une désensibilisation. Ainsi, progressivement, les enfants s'habituent à la violence et en viennent à la reproduire sans émotion.

Rôle des écrans dans le développement des enfants

De nombreuses recherches se sont penchées sur le rôle de la télévision dans le développement des tout-petits. La plupart ont conclu que la télévision n'était pas nécessairement bénéfique au développement des jeunes enfants. Certaines émissions éducatives pourraient toutefois avoir un effet positif sur leur développement.

La recherche soutient aussi que les interactions qu'un enfant a avec son entourage et son environnement sont la meilleure source de stimulation pour lui. Or, plus un enfant passe de temps devant un écran durant une journée, moins il lui en restera pour jouer et interagir avec les autres.

Tablette : un autre son de cloche

Apparues sur le marché en 2010, les tablettes n'ont pas fait l'objet de beaucoup d'études. Certains experts croient qu'elle pourrait être un outil d'apprentissage plus intéressant que la télévision en raison de son interactivité. De fait, l'enfant serait davantage stimulé avec une tablette puisqu'il peut y effectuer certaines actions (choisir, pointer, cliquer, dessiner, photographier, etc.).

Aux États-Unis, des experts commencent à remettre en question la recommandation « pas d'écran avant 2 ans » de l'Académie américaine de pédiatrie (AAP) formulée pour la première fois en 1999. L'association *Zero to three* ainsi qu'un médecin ayant participé à la reconduction de la recommandation de l'AAP en 2011 considèrent que la tablette, utilisée modérément, peut avoir sa place dans le quotidien d'un enfant de moins de 2 ans.

En France, l'Académie française des sciences croit que la tablette devrait être considérée comme un objet d'exploration et d'apprentissage, même pour un tout-petit de moins de 2 ans, à condition de s'amuser avec des jeux de qualité d'être accompagné d'un adulte ou d'un frère ou une sœur plus âgé. Elle suggère d'initier tôt les enfants à une utilisation modérée des écrans, mais déconseille toutefois l'exposition des bébés à la télévision, jugée trop passive.

La tablette permettrait aussi de diversifier les sources de stimulation du jeune enfant. Chez les enfants de 2 à 6 ans, elle peut les initier aux nombres et à la lecture tout en éveillant et en exerçant leur capacité d'attention visuelle. De plus, l'aspect interactif des jeux sur la tablette peut exercer leur sens de l'observation, leur créativité, leur mémoire et leur capacité à résoudre des problèmes. La tablette ne doit toutefois pas remplacer les jouets traditionnels (ex. : [cubes](#) en bois, [casse-têtes](#), [poupées](#), petites voitures) ni les interactions avec les adultes et les autres enfants. De plus, elle doit aussi être utilisée en compagnie d'un adulte et pendant une période de temps limité.

Ressources et références

- Naître et grandir. Trop de télévision en bas âge réduirait les habiletés des enfants à l'école. naitreetgrandir.com
- Naître et grandir. La télé en bas âge nuit à la forme physique des enfants. naitreetgrandir.com
- Naître et grandir. Langage : favoriser les interactions plutôt que la télévision. naitreetgrandir.com
- Naître et grandir. La télé en bruit de fond : nuisible pour le développement. naitreetgrandir.com
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE. Une vie saine et active : des directives en matière d'activité physique chez les enfants et les adolescents. Document de principes, avril 2012. www.cps.ca
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE. Directives canadiennes en matière de comportements sédentaires. www.csep.ca

Conseils pour bien utiliser les écrans

- Limitez l'utilisation des écrans afin que votre enfant fasse aussi de l'activité physique et d'autres types de [jeux](#).
- Décidez avec votre enfant (lorsqu'il est en âge de comprendre) des moments où il peut utiliser les écrans. Mieux vaut déterminer un moment précis et limité dans le temps plutôt qu'un peu tout le temps.
- Si possible, débranchez les écrans et rangez-les quand ils ne servent pas. Hors de la vue, ils sont moins tentants.
- Il est conseillé de placer les écrans dans une zone passante où il sera possible de comptabiliser facilement leur temps d'utilisation.
- Il est déconseillé d'installer un écran dans une chambre d'enfant et de le laisser regarder la télévision avant d'aller au lit.
- Il est déconseillé d'allumer la télévision durant les repas. Cette habitude vous prive d'un moment d'échange et de dialogue en famille. De plus, l'écoute de la télévision durant les repas est associée à la prise de poids puisque nous sommes moins à l'écoute de nos signaux de satiété lorsque nous sommes distraits en mangeant.
- Éteignez la télé lorsque personne ne la regarde. Il a été démontré que le bruit de fond constant de la télévision nuit aux apprentissages de l'enfant.
- Restez avec votre enfant quand il regarde la télévision. Vous pourrez ainsi lui expliquer ce qui pourrait l'inquiéter, répondre à ses questions ou simplement discuter avec lui de son émission pour que cette activité passive devienne interactive.
- Laissez à votre tout-petit le plaisir de contrôler la télécommande quand vient le temps d'ouvrir et de fermer le téléviseur. Il prendra donc conscience tôt que cette activité a un début et une fin.
- Essayez de montrer l'exemple en évitant d'allumer un écran dès que vous avez un moment libre.
- Assurez-vous que les films, les émissions et les applications que vous destinez à votre enfant correspondent à vos valeurs et qu'ils ne comportent aucun acte de violence ni aucun personnage qui pourrait effrayer votre tout-petit.

Tablettes et ordinateurs

- Accompagnez votre tout-petit lorsqu'il fait des jeux sur la tablette, l'ordinateur ou un téléphone intelligent plutôt que de le laisser seul. Vous pourrez ainsi échanger avec lui lorsqu'il fait des découvertes ou de nouveaux apprentissages.
- Ne vous fiez pas uniquement à la mention « contenu éducatif » pour choisir une application, car il n'existe pas de norme à ce sujet.
- Favorisez les applications qui demandent à votre enfant de réfléchir et de participer activement au jeu plutôt que les activités passives comme le balayage répétitif de l'écran.
- Choisissez des applications qui encouragent les interactions sociales. Par exemple, certaines offrent la possibilité de réaliser un dessin à plusieurs ou encouragent à communiquer.
- Les applications qui permettent à votre enfant de faire des liens avec ce qui l'entoure sont aussi intéressantes. Par exemple, une application qui l'invite à trouver des objets en forme de triangle dans la maison et à les photographier avec votre aide sera plus enrichissante qu'une autre où il doit simplement reconnaître un triangle parmi d'autres formes.
- Testez les applications avant de laisser votre enfant les utiliser et regardez bien les options offertes. Vous découvrirez ainsi si le jeu convient à l'âge de votre enfant. Privilégiez le contenu éducatif.
- Le site canadien [EduLulu](#) peut vous aider à faire un choix parmi la variété de contenus éducatifs conçus pour les tablettes. Il propose des évaluations d'applications réalisées par des experts indépendants. Le site [Entertainment Software Rating Board](#) offre aussi un classement des jeux vidéo et des applications selon l'âge auquel ils sont appropriés.

- Choisissez des applications exemptes de publicités. En bas âge, votre enfant n'a pas les repères pour distinguer clairement la publicité. S'il y est trop exposé, il risque de vous faire sans cesse des demandes pour obtenir ce qu'il a vu à l'écran.
- Mettez en place un contrôle parental sur les écrans qui le permettent. Vous pouvez aussi télécharger des applications de contrôle parental comme *POTATI*.
- Maintenez la luminosité des tablettes et des ordinateurs à 50 % afin, entre autres, de ne pas nuire au [sommeil](#) de votre tout-petit.