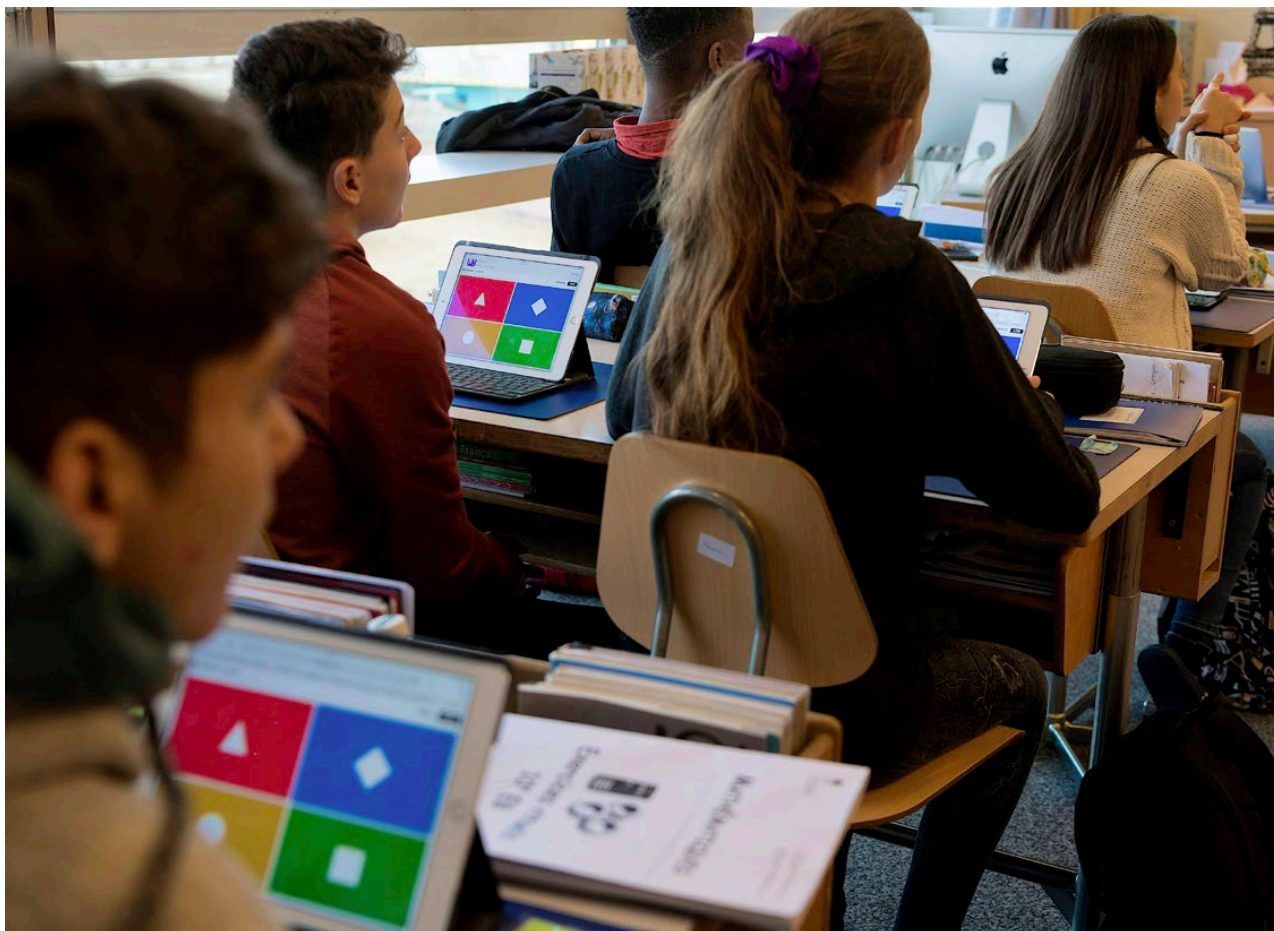


«Les écrans surchargent l'enfant»

La neurologue française Servane Mouton participera vendredi à une conférence-débat à Fribourg



Confier des tablettes aux élèves (ici dans une classe pilote du CO de Romont en 2018) n'est pas sans danger. Charly Rappo-archives



CHARLES GRANDJEAN

Education Docteure en médecine, Servane Mouton participera, vendredi à Fribourg, à une conférence-débat sur le thème «Enfants, jeunes et écrans: quels impacts sur la santé?» Cette spécialiste en psychopathologie des apprentissages a dirigé l'ouvrage collaboratif Humanité et numérique: Les liaisons dangereuses. Paru en 2023 aux Editions Apogée, il dresse un état des lieux des risques des écrans. Interview.

Vous expliquez avoir voulu vous détacher d'un a priori négatif sur les écrans. Mais le tableau est pire qu'imaginé...

Servane Mouton: Précisons que nous parlons d'usage récréatif.

Nous ne remettons pas en cause l'intérêt des outils numériques pour les enfants à besoins particuliers, dyslexiques, hospitalisés, etc. J'ai tenté de me contredire en cherchant des effets positifs chez l'enfant avant 6 ans, en vain. J'ai par contre pris conscience d'éléments délétères tels que la sédentarité, qui est facteur de risque cardiovasculaire au même titre que le tabac ou le diabète. En France, des rapports montrent que près de 50% des moins de 18 ans sont considérés comme trop sédentaires et manquant d'activité physique. Ceci favorise à moyen et long terme la survenue d'un AVC ou d'un infarctus du myocarde par exemple. Or, dans beaucoup d'études, le temps de sédentarité chez les mineurs est évalué par le temps d'écran.

Vous écrivez que le numérique n'est pas un support adapté à l'apprentissage, car son contenu est à la fois trop riche et trop pauvre. Que voulez-vous dire?

Le cerveau et les compétences cognitives se développent jusqu'à environ 25 ans. C'est le cas de l'attention en particulier.

Chez un petit enfant, l'attention dite automatique est opérationnelle très tôt, lui permettant de réagir aux stimulations de son environnement. Il est particulièrement sensible aux mouvements rapides, aux contrastes colorés, à la lumière, aux sons.

Les vidéos et dessins animés, étant très riches de ces éléments, submergent l'enfant en informations à traiter, le mettant en situation de surcharge cognitive. De plus, l'enfant a, jusqu'à 2-3 ans, un déficit de transfert vidéo: il apprend moins bien via un écran, par exemple à empiler des cubes, que via une interaction réelle. Il est en situation de double tâche: à la tâche enseignée s'ajoute celle de transférer une information en deux dimensions à la 3D, très exigeante pour lui.

C'est pourquoi toutes les applications qui vantent un intérêt pédagogique quelconque jusqu'à 3 ans sont de la publicité mensongère. Jusqu'à 6 ans, le besoin d'exploration sensorielle reste très fort, et même plus tard.

Et le côté trop pauvre de l'écran?

Après 3 ans, l'enfant a besoin d'explorer son environnement avec tous ses sens, tout en étant en étroite interaction avec ses adultes référents, qui vont le rassurer, l'encourager. Beaucoup de choses se jouent par le regard, par l'affect. L'enfant manipule des objets, découvre des odeurs, des matières, des consistances.

Un outil numérique est bien pauvre en comparaison: seules la vision et l'ouïe sont sollicitées, le toucher est toujours identique, sans affects en jeu.

Plus l'enfant passe de temps à l'écran à 6 ans, moins bonnes seront ses performances de lecture. Quel temps d'écran maximum préconisez-vous?

Pour moi, nous avons suffisamment d'arguments pour avancer que l'écran n'a pas d'intérêt avant 6 ans et qu'il peut même être délétère. Trois études récentes chez des enfants de 2 à 5 ans ont montré une association entre y passer plus d'une heure par jour et de moins bonnes performances sur le plan cognitif, et l'une d'entre elles amène des éléments en faveur d'une relation causale. Elle doit être reproduite pour confirmer ces résultats.

L'OMS recommande d'ailleurs dans cette tranche d'âge «une heure maximum, moins est mieux». Une explication est que le temps d'écran se fait au détriment d'autres activités plus enrichissantes. Mais il faut aussi considérer l'impact visuel: l'œil est particulièrement vulnérable aux effets nocifs de la composante bleue de la lumière jusqu'à l'âge de 6-8 ans. Une lumière riche en bleu, telle celle émise par les écrans, favorise l'apparition d'une myopie. Il est donc déconseillé d'y exposer les enfants avant 6-8 ans, et de limiter l'usage à 2 heures par jour à 13-14 ans. Notons que la lumière naturelle a un effet protecteur sur ce phénomène. Se mettre devant un écran est devenu l'activité récréative principale de beaucoup de jeunes en termes de durée ou d'intérêt. Il faudrait parvenir à ce qu'il s'agisse d'une activité parmi d'autres, comme le sport, la musique, la danse, les jeux avec les copains. Une activité pas forcément quotidienne...

Quel conseil donneriez-vous aux parents?

Ils doivent donner l'exemple, car les enfants agissent par mimétisme. Demander à son enfant de laisser son écran quand on y passe soi-même beaucoup de temps, y compris en sa présence, manque de cohérence et de crédibilité. De plus, cet usage par le parent est source d'interférences dans la relation, altérant la qualité des échanges, ce qui peut perturber chez le petit enfant l'acquisition du langage et la régulation des émotions. Les parents aussi devraient sanctuariser certains moments: les repas, mais aussi l'heure précédant le coucher et les matins avant d'aller à l'école. Les écrans doivent être exclus des chambres à coucher.

Soirée-débat, vendredi 15 mars à 19 h, salle Michel Ducarroz, CO de Jolimont, Fribourg.

«L'écran n'a pas d'intérêt avant 6 ans. Il peut même être délétère»

Servane Mouton