



À CAUSE DES ÉCRANS LES ENFANTS DEVIENNENT...

Dissipés



Ce qu'on entend :

Les élèves qui consomment des écrans ont des capacités d'attention plus limitées en classe.

Ce que dit la science :

Les **capacités** attentionnelles diminuent au cours de la journée et selon un cycle circadien. L'exposition matinale aux écrans (TV, jeux...) capte une partie de ce réservoir attentionnel, ce qui est préjudiciable aux activités futures. Il est donc déconseillé d'exposer les enfants à des contenus sur écran avant l'école. En revanche, aucune étude ne montre que les écrans seraient « néfastes à nos **processus** attentionnels ». F. RAMUS directeur de recherche au CNRS.

Notre méthodologie :

Les articles qui paraissent dans les médias usent actuellement de titres inquiétants et alarmistes qui mettent en cause l'usage des écrans : "Les dangers des écrans", "Faut-il supprimer les écrans ?"... Les écrans ont aussi pris place dans les classes et sont devenus des outils pour travailler avec les élèves.

Les enseignants se trouvent, à l'occasion, face à des parents inquiets, qui se questionnent et souhaitent le meilleur pour leurs enfants. Ces discussions peuvent rendre culpabilisant l'usage de ces technologies.

Pour toutes ces raisons, nous avons voulu démêler le vrai du faux, nous appuyer sur des études fiables pour donner des arguments aux enseignants auprès des familles mais aussi auprès des élus lors de montage de projets.

Nous avons été surpris de voir à quel point les déclarations s'appuient le plus souvent sur des corrélations d'éléments, sans causalité prouvée, ou sur des échantillons insuffisants, des données déclaratives et parfois non quantifiées de façon rigoureuse. Jusqu'à interroger sérieusement la pertinence de certaines...

Myopes



Ce qu'on entend :

L'usage prolongé des écrans affecte la vision des enfants. Ils vont tous devenir myopes.

Ce que dit la science :

Un usage prolongé et quotidien des écrans proches (tablette, ordinateur, smartphone) est identifié comme un facteur de risque pour le développement de la myopie chez l'enfant.

Pour préserver sa vue : il faut se placer à une distance adéquate de l'écran, ajuster la luminosité, faire des pauses régulières en regardant au loin pour permettre aux yeux d'accommoder sur des distances plus éloignées. Ref - AVIS du Haut conseil de la santé publique p.9.

On voit donc ici que les écrans de type TNI ou ENI utilisés en classe entrent dans une autre catégorie. Ce sont des écrans éloignés avec lesquels le regard n'est pas fixé sur une surface proche et figé en profondeur de champ (souvent couplé à une activité d'écriture sur cahier ou de discussion collective).

Solitaires



Ce qu'on entend :

Les enfants passent un temps excessif seuls devant les écrans, ce qui les éloigne de la réalité et de leur environnement. Ils n'entretiennent plus de liens d'amitié et perdent le contact avec les relations humaines.

Ce que dit la science :

Il n'est pas si simple de savoir si c'est l'isolement qui entraîne la surconsommation d'écran ou l'inverse. Des travaux en sociologie et sciences de l'information ont montré que les relations en ligne, loin d'isoler les individus, contribuent à l'entretien et au développement de leur capital social. L'opposition virtuel/réel est infondée face à un entrelacement constaté des pratiques relationnelles en ligne et hors ligne. Ref - Mythes et réalités : Les enfants et les écrans - RETZ

Violents



Ce qu'on entend :

À force de jouer à des jeux vidéos violents, les enfants banalisent une violence quotidienne qu'ils reproduisent dans la réalité.

Ce que dit la science :

Aucune étude sérieuse ne démontre que les jeux vidéo rendent les utilisateurs violents au sens d'un passage à l'acte dans la vie réelle. Certaines études relèvent une augmentation temporaire de l'agressivité ou des pensées hostiles, mais cet effet est limité et ne se traduit pas par une hausse de la violence sociétale. On pourrait comparer cela au visionnage d'un film triste qui nous fait pleurer sur le moment et occupe nos pensées, un temps, mais dont l'effet se dissipe rapidement. Ref - AVIS du Haut conseil de la santé publique p.10-11

Insomniaques



Ce qu'on entend :

L'usage des écrans et notamment la lumière bleue a des effets délétère sur le sommeil des enfants.

Ce que dit la science :

L'usage des médias, quel que soit le type d'écran, que ce soit juste avant de dormir, mais aussi un usage journalier > 2 h après l'école sur chaque support ou 4 h en tout, entraîne significativement une latence d'endormissement ≥ 60 min et un déficit en sommeil ≥ 2 h. Ref - AVIS du Haut conseil de la santé publique p.10-11. Les recommandations sont : Pas d'écran utilisé 1h avant endormissement et pas d'écran dans la chambre. La lumière bleue n'est néfaste qu'à certaines heures, en fin de journée, car elle affecte le fonctionnement chronobiologique.

Stupides



Ce qu'on entend :

L'usage des écrans est responsable de la baisse du niveau d'intelligence des enfants et des adolescents.

Ce que dit la science :

Dans l'ensemble, les effets du numérique sur l'intelligence apparaissent proche de zéro. De rares études - de qualité limitée - rapportent une corrélation négative entre exposition à la télévision et intelligence, mais ces corrélations sont de taille négligeable et reflètent probablement l'influence d'autres variables, tel que le niveau socioculturel. Les études les plus fiables ne trouvent aucun lien entre les deux. Des effets bénéfiques des jeux vidéo sur l'intelligence semblent exister mais ils sont eux aussi de taille très faible. Ref - Mythes et réalités : Les enfants et les écrans - RETZ

L'évaluation de l'effet des écrans, et plus généralement de leur usage, sur la santé des enfants et les adolescents dans la littérature **ne permet pas de tirer des conclusions sûres et unanimes pour tous les paramètres étudiés**. Si limiter le temps passé devant les écrans apparaît une évidence pour réduire certaines conséquences physiques et physiologiques, il s'agit plutôt de **former, d'éduquer et d'encadrer les écrans et leurs usages**. Les travaux scientifiques mettent en évidence que ce n'est pas l'écran en soi qui est peut-être délétère mais son usage. Avis du Haut Conseil de la Santé Publique page 11

Les recommandations portent sur la vigilance aux contenus auxquels les enfants sont exposés, les moments d'utilisation des écrans, la durée d'exposition ou la substitution de l'écran à d'autres activités qui ne doivent pas s'en trouver supprimées. Le HCSP note que les écrans peuvent avoir des effets positifs dans des situations précises. Une grande majorité des études s'accorde à dire que **l'accompagnement dans l'utilisation des écrans est l'élément essentiel**.

Pour aller plus loin : Avis et Rapport du haut conseil de la santé publique : Janvier 2020