

Petite enfance et temps d'écran : une question de santé publique

Description

Pour la première fois, une étude longitudinale à l'échelle nationale démontre que les usages des écrans chez les tout-petits ne suivent pas les recommandations formulées par les autorités sanitaires. Elle indique, en outre, des disparités socio-économiques marquées. Entre 11 % et 26 % des enfants, selon leur âge, passent déjà plus de deux heures par jour devant les écrans.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, le mieux serait de ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans et de ne pas dépasser 1 heure par jour pour les enfants âgés de 2 à 5 ans. En France, dès 2008, le médecin psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron a préconisé la règle « 3-6-9-12 », avec, dans tous les cas, un encadrement parental et scolaire :

- Pas d'écran avant 3 ans.
- Pas de console de jeu portable avant 6 ans.
- Pas d'internet avant 9 ans.
- Pas d'internet seul avant 12 ans.

Publié dans le *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* (BEH, Santé publique France) en avril 2023, un travail de recherche inédit a été mené auprès des enfants de moins de 3 ans. Les chercheurs s'appuient sur l'étude Elfe, conduite principalement par l'Ined (Institut national d'études démographiques) et l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) sur une cohorte de plus de 18 300 enfants nés en 2011 et suivis sur une durée de vingt ans. Les enquêtes ont été conduites entre 2013 et 2017, le plus souvent auprès des deux parents, sur la fréquence d'usage et le type d'écran pour les enfants à 2 ans (13 500), à 3 ans et demi (12 200) et à 5 ans et demi (11 400). Les chercheurs ont ensuite procédé à une extrapolation des résultats à l'échelle nationale.

Temps d'écran des en minutes par jour

■ TV ■ Je



Premier constat : à l'échelle nationale, les enfants de 2 ans passent presque 1 heure par jour devant un écran, principalement celui de la télévision (48 minutes). À 3 ans et demi, le temps d'écran grimpe à 1 heure 20, dont 56 minutes devant la TV et 15 minutes devant un ordinateur ou une tablette. À 5 ans et demi, l'enfant passe en moyenne 1 heure 34 devant un écran : la télévision domine toujours (1 heure), à laquelle il faut ajouter d'autres écrans, une tablette (17 minutes) une console de jeux vidéo (7 minutes), un smartphone (6 minutes) et un ordinateur (5 minutes).

Deuxième constat : la règle du « Pas d'écran » ne concerne que 13,7 % des enfants de 2 ans. Plus d'un sur deux en dispose moins de 1 heure par jour et un sur cinq entre 1 et 2 heures par jour. La proportion des enfants de 2 ans dont le temps d'écran quotidien dépasse les 2 heures atteint 11 %, quasiment autant que ceux qui n'en regardent pas du tout. Cette étude indique également que le temps total d'écran augmente régulièrement entre 2 ans et 5 ans et demi, ce qui démontre que l'usage persiste dans le temps. Autrement dit, un enfant qui utilise un écran à 2 ans continuera à le faire en grandissant.

Limite d'âge recon

France

Santé publique France et

Serge Tisseron - psychiatre
Arcom, Haut Conseil de la
et Académie nationale de

Monde & États-Unis

OMS (2019) et Académie

Troisième constat : le temps d'écran d'un enfant varie de manière significative en fonction des caractéristiques sociodémographiques de sa famille. Selon cette étude, un enfant dont les trois ou quatre grands-parents sont nés à l'étranger passe environ 30 minutes de plus par jour devant un écran qu'un enfant

dont les grands-parents sont nés en France. Il en va de même concernant l'origine de la mère : on compte 30 à 50 minutes supplémentaires selon l'âge de l'enfant, si celle-ci est née au Maghreb, en Turquie ou en Afrique subsaharienne. Le niveau d'études est une autre variable déterminante du temps d'écran d'un enfant : la différence est de 45 minutes à 2 ans et de 1 heure 15 à 5 ans et demi selon que sa mère a interrompu sa scolarité au collège ou qu'elle a suivi des études supérieures (bac +5).

Enfin, il faut noter qu'aucune différence entre les garçons et les filles n'est observée avant 5 ans et demi. À cet âge, le temps d'écran des garçons est supérieur de 10 minutes seulement.

Si la télévision reste le principal écran visionné par les enfants, sa part diminue avec l'âge à l'arrivée d'autres écrans : 86 % du temps d'écran à 2 ans ; 73 % à 3 ans et demi et 64 % à 5 ans et demi. Depuis la période étudiée, le nombre d'équipements numériques détenus par foyer n'a cessé d'augmenter. En 2023, environ six terminaux permettent de regarder des vidéos. On peut cependant estimer que la prévention s'est elle aussi intensifiée. Les risques liés à l'usage des écrans chez les jeunes enfants sont connus : retard de langage, difficultés cognitives, problèmes de motricité. Cette étude menée sur les tout-petits confirme la nécessité d'une action préventive précoce.

Source :

- Jonathan Y. Bernard, Lorraine Poncet, Méléa Saïd, Shuai Yang, Marie-Noëlle Dufourg, Malamine Gassama, Marie-Aline Charles, « Temps d'écran de 2 à 5 ans et demi chez les enfants de la cohorte nationale Elfe », *Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH)*, n° 6, Santé publique France, 12 avril 2023, p. 98-105, beh.santepubliquefrance.fr.

Categorie

1. Usages

date créée

13 juillet 2023

Auteur

francoise