

LES ÉCRANS, UN JEU D'ENFANTS... OU PAS

Dès la naissance, votre enfant est sensible aux stimulations que représente un écran allumé en sa présence. Par exemple : la télévision dans la pièce où il se trouve, même si elle n'est pas face à lui, la tablette qui diffuse une vidéo pendant que vous faites la cuisine, le téléphone que vous regardez pendant que vous l'allaitiez ou que vous lui donnez le biberon, etc.

Il est nécessaire pour son développement que votre bébé découvre le monde le plus librement et le plus sereinement possible.

Avez-vous remarqué comme un bébé observe longuement les objets qu'il découvre quand il est en âge de les attraper ? Il a besoin de tout ce temps pour appréhender la forme, la texture, la couleur de l'objet. De même pour un livre d'images, lors de ses premiers repas et globalement avec l'ensemble du monde qui l'entoure.

À l'inverse, une vidéo impose son rythme à l'enfant, tant pour les images que pour le son. Et pour les tout-petits ce rythme est généralement trop rapide. D'où cette impression de « fascination » pour l'écran, qui n'est en fait qu'une sorte de sidération face à un phénomène qui le dépasse.

DES ÉCRANS POUR FACILITER LE DÉVELOPPEMENT ?

Les enfants, jusqu'à 3 ans, n'ont besoin d'aucun écran pour bien se développer. Même s'ils sont vendus comme « éducatifs » et adaptés à leur âge.

Toutes les études menées dans ce domaine montrent l'absence d'intérêt sur leur développement physique comme mental.

À l'inverse, regarder des écrans régulièrement dans les premiers mois de vie peut leur causer des soucis de santé :

- Des troubles du sommeil en perturbant leur cerveau et leur système hormonal, chargés de réguler leur rythme
- Un retard de développement de leur motricité en passant trop de temps immobile
- Un retard de développement du langage en manquant d'interaction avec une personne humaine

- Des troubles de l'attention et de la concentration, en le distrayant au lieu de lui apprendre à patienter ou à trouver des solutions par lui-même

À l'inverse, il n'existe aucun lien entre l'exposition aux écrans et les troubles autistiques ou les troubles visuels dans la petite enfance.

COMMENT FAIRE ?

Pour autant, faut-il proscrire tous les écrans de la maison pendant ces 3 années, ou se culpabiliser du moindre coup d'œil jeté à votre téléphone pour avoir des nouvelles de vos amis et de votre famille ? Non bien sûr, dans ce domaine comme dans beaucoup d'autre, tout est question de mesure.

Aujourd'hui, un monde sans écran n'existe pas, mais l'intensité de l'exposition de votre enfant vous appartient.

Voici quelques conseils que vous pouvez appliquer au quotidien pour préserver votre bébé des effets néfastes d'une exposition inappropriée aux écrans pour son âge :

- Éteignez la télévision si personne ne la regarde, surtout si votre bébé est dans la même pièce
- Évitez de regarder votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur quand vous avez votre bébé dans les bras
- Essayez autant que possible de regarder « vos » écrans loin de lui
- Ne lui proposez pas de regarder une vidéo ou un jeu pour le calmer, au moment des repas ou pour s'endormir

Quand vous vous déplacez avec votre enfant, essayez d'avoir toujours avec vous une petite distraction : peluche, jeu à toucher... pour pouvoir lui proposer une occupation sans écran.

Avant 3 ans : jouons, parlons, arrêtons la télé.

2024. Marie Lamarque, psychologue
et Dr Bastien Jeudy-Brosset, médecin généraliste