



USAGE DES ÉCRANS PAR L'ENFANT

LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE A-T-IL SON MOT À DIRE ?

Dr Akbayin Mehtap

JUMGA
7 décembre 2019

CE QUE L'ON SAIT

Equiperment des ménages en France au 1^{er} et 2^{ème} trimestre de 2019 (CSA):

- Téléviseur : 93%
- Ordinateur : 86%
- Smartphone : 75% des 11 ans et plus
- Tablette : 48%

Chiffres en constante augmentation

« Ère du numérique », « génération du numérique »

Appareils et programmes imaginés pour les tout petits

ÉTUDE TIME2 EN RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

26 cabinet de MG participants entre 11.2018 et 01.2019 → 486 parents d'enfants ≤ 6 ans inclus

Temps moyen d'écran journalier des enfants de moins de 6 ans en Auvergne-Rhône-Alpes

	Moyenne ± Écart-type	Médiane [Intervalle interquartile]
Enfants (n=486)		
<i>Temps d'écran journalier la semaine</i>		
< 3 ans	46±73	20 [0 - 60]
Entre 3 et 5 ans inclus	67±81	60 [0 - 90]
<i>Temps d'écran journalier le week-end</i>		
< 3 ans	56±85	30 [0 - 90]
Entre 3 et 5 ans inclus	109±90	90 [60 - 120]
<i>La veille du questionnaire</i>		
< 3 ans	30±54	6 [0 -30]
Entre 3 et 5 ans inclus	50±60	30 [0-60]

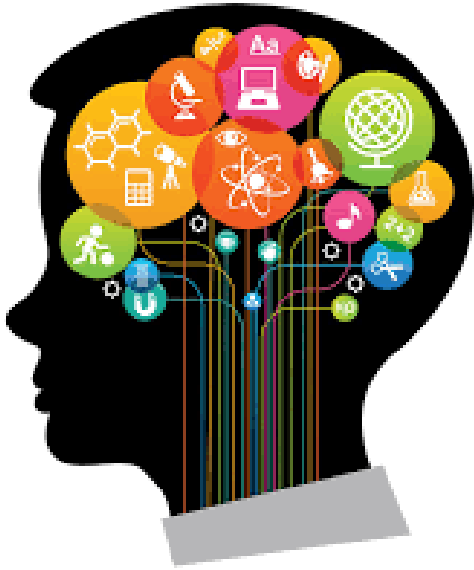
CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS DE MOINS DE 6 ANS?



Tranche d'âge essentielle pour :

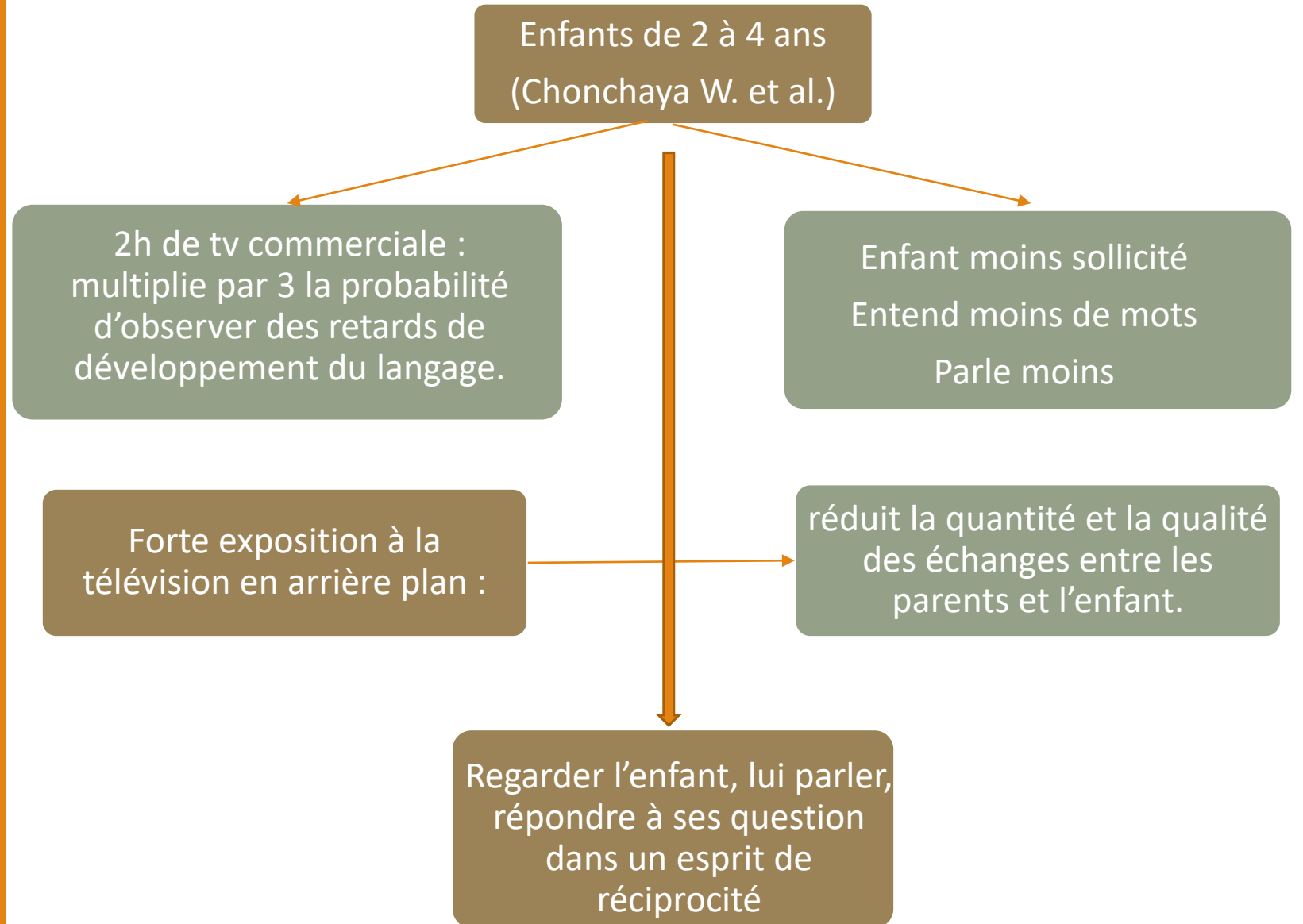
- Développement cérébral
- Établissement de liens sociaux
- Comportements sains

DÉVELOPPEMENT CÉRÉBRAL



- Exploration du monde à l'aide des 5 sens
- Connexions cérébrales
- Transfert d'apprentissage de l'écran à la réalité ?
- Apprentissage intensif lors des échanges directs
- Meilleur développement si vécu interactif, en temps réel et dans l'espace

LANGAGE ET COMMUNICATION



ATTENTION / CONCENTRATION



- Système d'orientation de la vigilance vers les stimuli extérieurs
 - « BOTTOM UP »
- Système de contrôle volontaire de l'attention
 - « TOP-DOWN »
- Les écrans excitent le système « BOTTOM UP » de l'attention
 - Défavorisent le développement du système « TOP-DOWN »

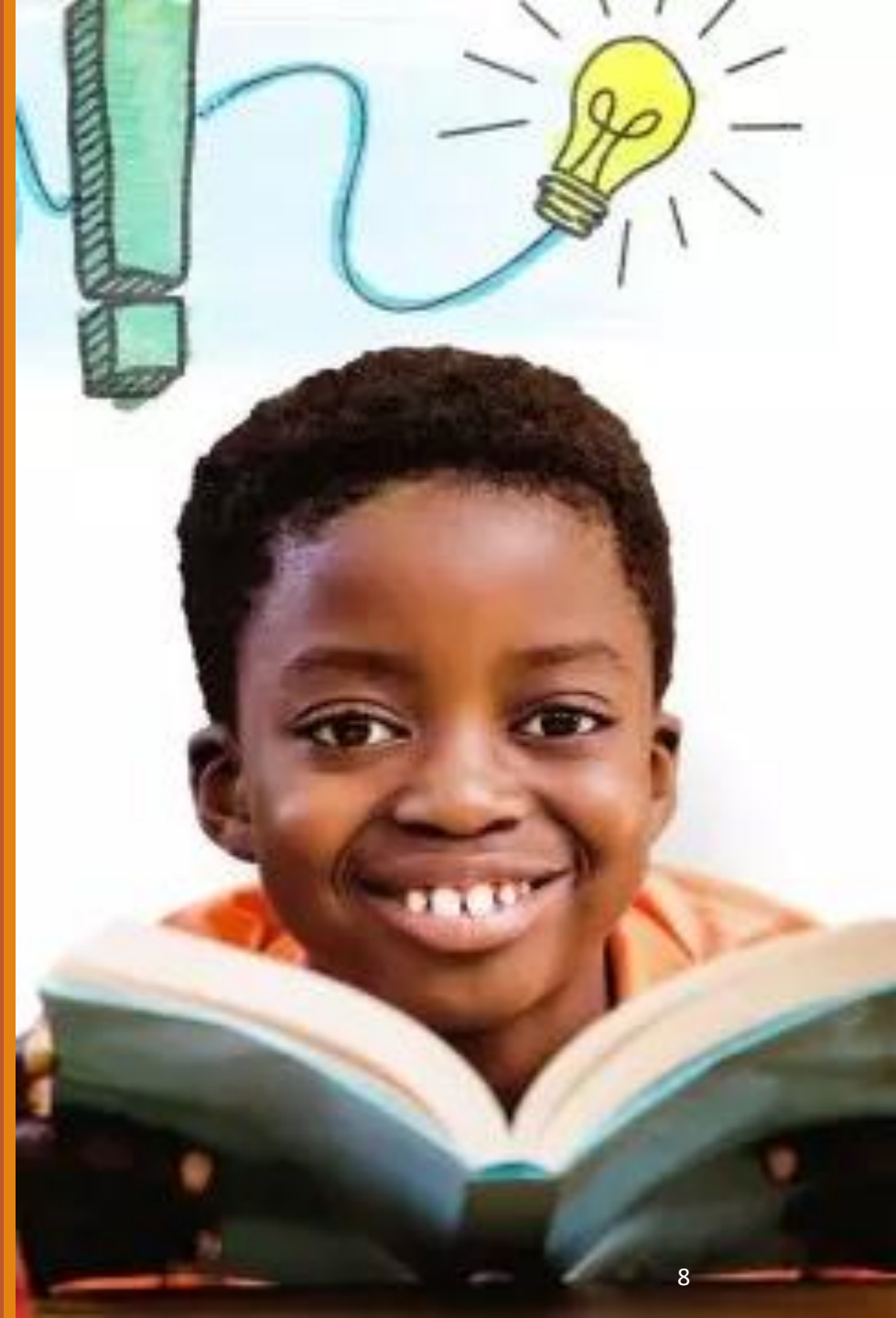
RÉUSSITE SCOLAIRE

Études épidémiologiques aux États-Unis :

- le temps passé par les enfants et adolescents américains devant un écran était négativement associé avec leurs performances scolaires.

Étude longitudinale :

- chaque heure de télévision consommée quotidiennement à l'école primaire augmentait de 43% le risque de voir l'enfant sortir du système scolaire sans diplôme (Hancox et al.)



SOMMEIL

Utilisation d'écrans interactifs au coucher :

- Moins bonne qualité de sommeil (cauchemars, terreurs nocturnes, réveils difficiles...) (Brockmann et al.)
- Une durée de sommeil insuffisante
- Somnolence en journée (Carter et al.)
- Lumière bleue = suppression de la mélatonine



COMPORTEMENT



Exposition aux images violentes

- Hausse du recours à l'agressivité verbale et physique
- Acceptation de la violence / augmente la propension de passage à l'acte
- Repli sur soi

Comportement addictif ?

- Flux lumineux, sons et mouvements +++
 - Stimulent le circuit de la récompense avec la fabrication de dopamine



SUREXPOSITION AUX ÉCRANS ET AUGMENTATION DE L'IMC

- Baisse d'activité physique
- Facteur de risque pour le développement
 - obésité
 - diabète
 - pathologies cardiaques

OBÉSITÉ

VISION

- Fatigue visuelle
- Sècheresse oculaire
- Effets de la lumière bleue sur la vision ?



REPÉRER LES ENFANTS À RISQUE DE MÉSUSAGE

- Parent seul
- Faible niveau d'études
- Temps d'écran parental journalier élevé
- Plusieurs télévisions
- Connaissances limitées des parents sur les effets néfastes



Akbayin M, Vorilhon P. Etude TIME2 : Facteurs associés à une augmentation du temps d'écran



RECOMMANDATION DU GROUPE DE PÉDIATRIE GÉNÉRALE 2018

- Comprendre les écrans sans les diaboliser
- Des écrans dans les espaces de vie collective mais pas dans les chambres
- Des temps sans aucun écran (matin, repas, sommeil...)
- Oser et accompagner la parentalité pour les écrans
- Prévenir l'isolement social

Recommandations Françaises du Groupe de Pédiatrie Générale (2018)



RECOMMANDATIONS INTERNATIONALES

- Temps d'écran journalier limité par tranches d'âge
 - Pas d'écrans avant 2 ans
 - < 1h par jour de 2 à 5 ans
- Limite de temps d'écran chez le parent (donner l'exemple)
 - Association entre le temps d'écran des parents et celui des enfants
- Eteindre les écrans non regardés
- Privilégier les activités non sédentaires

Recommandations internationales (USA 2016, Canada 2018, Italie 2018)



POUR FINIR

- Oser en discuter avec les parents
- Importance des messages de prévention des MG
- Repérer les familles présentant des facteurs favorisants.
- Consensus sur les limites de temps d'écran à ne pas dépasser
- Meilleur accompagnement des parents et des générations du numérique



MERCI DE VOTRE ATTENTION
À L'ÉCRAN

