



Quel parent n'a pas un jour mis son enfant devant la télévision, une tablette ou un smartphone, parce qu'il se sentait débordé ? Si cette réaction, largement répandue, peut sembler humaine, elle n'en comporte pas moins certains dangers. C'est ce que vient de confirmer, une fois de plus, un récent rapport, signé d'une dizaine d'experts et intitulé « Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu ».

Écrans : et si vous faisiez une pause ?

De nombreux risques pour les jeunes

De quels effets, directs ou indirects, parle-t-on ? Le premier d'entre eux est le manque de sommeil. Consultés le soir, les écrans retardent en effet l'endormissement. La sédentarité, le manque d'activité physique et le risque de surpoids, voire d'obésité, sont aussi constatés chez les jeunes utilisateurs. Tout comme des problèmes de vue.

De la même manière, les réseaux sociaux apparaissent comme un risque pour la santé mentale lorsqu'il y a vulnérabilité.

Enfin, des troubles musculosquelettiques, des impacts liés à l'exposition aux radiofréquences et des perturbations endocriniennes ont été attribués aux écrans, sans que la preuve soit faite.

Au-delà de ces effets strictement sanitaires, d'autres menaces pèsent sur les enfants et les adolescents. Au premier rang desquelles les contenus pornographiques et violents, le harcèlement en ligne et la pédopornographie.

Pas d'écrans avant 3 ans

Pour parer à tous ces dangers, les auteurs du rapport en appellent à une reprise du contrôle des écrans, en appliquant plusieurs règles claires.

Première d'entre elles : aucun écran avant 3 ans ! Pour les enfants de 3 à 6 ans, pas d'écrans non plus, à moins d'être limités, occasionnels, avec des contenus éducatifs et l'accompagnement d'un adulte. Après 6 ans, une exposition modérée et contrôlée est préconisée.

Sur le cas précis des téléphones portables, là aussi, la fermeté est de mise. Avec, pour commencer, une interdiction pure et simple avant 11 ans !

Entre 11 et 13 ans, le téléphone peut être autorisé, mais sans connexion à Internet.

À partir de 13 ans, cette connexion est envisageable, mais sans accès aux réseaux sociaux.

Enfin, à partir de 15 ans, seuls les réseaux sociaux éthiques doivent être accessibles.

En écho à ces recommandations, une expérimentation devrait avoir lieu sur l'interdiction du téléphone portable au collège.

Si elle se révèle concluante, les collégiens pourraient être obligés, à terme, de déposer leur téléphone à l'entrée de leur établissement.

Et les adultes, dans tout cela ?

Eux aussi sont exposés aux écrans, pour leur usage personnel ou professionnel. Par conséquent, eux aussi sont exposés à des effets négatifs sur leur bien-être ou leur santé mentale.

Pour s'en prémunir, des solutions existent. Parmi elles, citons-en trois : la désactivation des notifications, l'extinction du téléphone au moins une heure avant le coucher ou encore l'abandon du smartphone au profit d'un bon vieux appareil à touches. ■

Le cyberharcèlement chez les jeunes

Internet et les médias sociaux se sont immiscés dans la vie de nos jeunes. Il est important que nous les éduquions à la prudence.

Inscrivez-vous dès à présent à la conférence organisée par l'ADPS avec HappyVisio le 20 septembre à 11 h.

