

ALERTE DE SENSIBILISATION POUR LES SOIGNANTS

Le temps d'écran chez les bébés et les tout-petits est associé à de graves risques pour leur développement.

Le développement cérébral au cours des premières années de vie est extrêmement dynamique et très sensible aux facteurs sociaux et expérientiels. Les interactions sociales en face-à-face, synchronisées, ainsi que les activités physiques impliquant tous les sens soutiennent le développement global des très jeunes enfants et renforcent leur sentiment de confiance et de sécurité.

Ces dernières années, les inquiétudes autrefois centrées sur la télévision comme facteur de risque se sont élargies pour inclure les smartphones et autres appareils nomades, de plus en plus utilisés **par et autour** des bébés et des tout-petits. Bien que les appareils numériques soient devenus incontournables pour les adultes, **un nombre croissant de recherches à l'échelle mondiale confirme que l'exposition fréquente et prolongée aux écrans chez les enfants de 0 à 3 ans peut perturber leur développement cognitif, physique et socio-émotionnel.**

Des niveaux élevés d'exposition aux écrans dans la petite enfance sont associés à :

[Une baisse de la qualité de l'attachement entre l'enfant et les personnes qui s'occupent de lui](#)

[Un développement cérébral atypique](#)

[Des retards de langage](#)

[Des symptômes d'allure autistique](#)

[Un traitement sensoriel atypique](#)

[Une altération des fonctions exécutives et de la capacité à résoudre des problèmes](#)

[Une diminution de la quantité et de la qualité du sommeil](#)

[Des retards de motricité globale et fine](#)

De nouvelles études indiquent également que :

L'utilisation excessive de dispositifs mobiles par les personnes qui s'occupent de l'enfant en sa présence nuit à la réponse des adultes aux sollicitations de l'enfant et peut provoquer un [stress psychophysiologique](#). Cela se traduit par [moins de mots prononcés par l'adulte, moins de vocalisations de l'enfant, et moins d'interactions adulte-enfant](#). Utiliser des écrans pour calmer les très jeunes enfants est associé à une diminution de ses [capacités à s'autoréguler émotionnellement](#).

Une télévision allumée en arrière-plan peut [perturber le jeu, réduire le vocabulaire de l'enfant, augmenter les comportements d'opposition, et diminuer les interactions entre l'enfant et la personne qui s'occupe de lui](#).

Par rapport à l'apprentissage dans le monde réel, une [baisse d'apprentissage](#) est constatée lorsque les bébés regardent du contenu numérique. Les programmes vidéos conçus pour les très jeunes enfants utilisent parfois des [techniques de design manipulatrices](#) pour maintenir leur attention.

RECOMMANDATIONS POUR LES SOIGNANTS :

Comprendre l'importance de sensibiliser aux recommandations sur les écrans : 3 enfants sur 4 de moins de 2 ans [dépassent les recommandations](#). Les parents informés des recommandations [limitent beaucoup plus le temps d'écran](#) que ceux qui ne le sont pas.

Communiquer les lignes directrices : [la plupart des pays](#) recommandent **aucun temps d'écran pour les enfants de moins de 2 ans**, à l'exception des [appels vidéo avec des proches](#). En France, au Luxembourg et en Allemagne, la recommandation s'étend **jusqu'à 3 ans**. Pour les enfants de 2 à 5 ans, [l'OMS](#) et la majorité des pays recommandent un maximum de **1 heure par jour***.

* **En France, entre 3 et 5 ans, le Collectif Surexposition Ecrans (CoSE) recommande : 30 minutes maximum le samedi et le dimanche après-midi.**

Informez dès la grossesse et à chaque visite : expliquez les risques liés aux écrans et proposez des stratégies de gestion, dès la visite prénatale, à la maternité, et à chaque consultation de suivi.

Soutenir le développement du cerveau du bébé via : des relations affectueuses (câlins, mots doux...), des interactions synchronisées (parler à l'enfant, répondre aux gazouillis, sourire, utiliser des mots en lien avec les intérêts du bébé), du jeu libre à l'intérieur et à l'extérieur, des jouets non électroniques, de la lecture, du chant, et des interactions attentionnées et sans écran pendant les routines (repas, change, bain...).

Évoquer l'importance d'être disponible et d'être un modèle pour l'enfant : l'utilisation personnelle des écrans par les adultes influence celle des enfants. Cela peut rendre les adultes moins réactifs, [notamment lorsqu'ils s'occupent seuls des enfants](#).

Etre attentif à l'état psychologique des parents : leur santé mentale peut influencer le temps passé par leurs enfants sur les écrans. La détresse psychologique chez les adultes est liée à des [scores de développement plus faibles chez les jeunes enfants](#). En cas de difficultés, encouragez-les à chercher du soutien dans leur entourage et auprès de professionnels. Un [dépistage de la dépression post-partum et de l'anxiété](#) est recommandé, avec une orientation vers des professionnels si nécessaire. Si vous soupçonnez qu'un très jeune enfant peut être affecté par l'utilisation des écrans, arrêter l'exposition aux écrans et augmenter considérablement les jeux traditionnels ainsi que les [interactions sociales](#).

Montrer l'exemple : créez des espaces sans écrans dans les établissements de santé, proposer des alternatives physiques (cubes, livres...) et diffuser des informations pratiques pour gérer les écrans de façon à préserver le développement de l'enfant.

« Ce dont [les parents] ont besoin, c'est d'une information simple qui explique comment les écrans peuvent perturber le développement du cerveau d'un enfant, pourquoi le cerveau des enfants est vulnérable à l'exposition aux écrans. Ils ont besoin de savoir ça. Et après, si nécessaire, ils ont besoin de savoir comment y remédier »

Une maman qui a sevré son enfant de 18 mois des écrans et augmenté considérablement les interactions sociales