Les écrans et l'enfant de moins de 6 ans

L'exposition non contrôlée d'enfants de moins de 6 ans à des écrans peut conduire à des troubles dans leur développement. Il appartient aux parents d'établir et de faire respecter des règles d'utilisation.

Publié le 30 juin 2020

Qu'entend-on par écran?

- Télévision
- Tablette
- Ordinateur
- Smartphone
- Consoles de jeu
- Écrans de voiture
- Casque VR (réalité virtuelle)
- …

A partir de quel âge l'enfant peut-il utiliser les écrans?

Avant 3 ans: laisser un enfant devant un écran est vivement déconseillé

- Pour se développer, un enfant a besoin d'interactions directes
- L'utilisation d'écrans limite ses découvertes dans le monde réel
- Un enfant n'a pas la capacité de traiter les informations qu'il voit sur les écrans et de faire la différence entre le réel et le virtuel
- L'exposition aux écrans retarde l'endormissement et nuit à la qualité du sommeil
- L'exposition aux écrans est associée à des retards de langage

Après 3 ans: un enfant peut utiliser des écrans sous conditions

- La présence d'un adulte est nécessaire pour l'aider à comprendre ce qu'il voit et ressent
- La présence de l'adulte permet de limiter la durée d'exposition et apprend à l'enfant l'autorégulation
- Les écrans augmentent le risque de surpoids: attitude passive, incitation au grignotage et diminution de l'activité physique

Combien de temps par jourun enfant peut-il utiliser les écrans ?

L'exposition aux écrans doit rester inférieure à une heure par jour.

- Une durée prolongée, même en bruit de fond, induit des troubles de l'attention
- Un enfant apprend à se concentrer en se concentrant, ce qu'il ne fait pas devant la télévision
- L'apprentissage est plus facile lorsque l'enfant est actif et dans l'interaction
- La passivité devant l'écran nuit à l'apprentissage de compétences, à la projection dans l'imaginaire et à l'apprentissage du langage
- La durée d'inactivité et de grignotage augmente avec l'utilisation d'écrans

A quel moment l'enfant peut-il regarder les écrans?

Il faut éviter les écrans avant la sieste et le coucher du soir, durant le temps du repas, durant les temps de jeu ou d'histoire avec les parents.

- L'utilisation des écrans nuit à la qualité du sommeil
- Les temps d'échange doivent être privilégiés et ne pas faire l'objet d'une distraction par un écran: la compréhension et la régulation des émotions reposent sur les interactions
- L'attention est optimale le matin pour les apprentissages: l'utilisation des écrans dans ces périodes nuit aux apprentissages

Que peut regarder l'enfant? L'usage des écrans peut-il être utile?

Pour que l'utilisation des écrans soit bénéfique, il est nécessaire de bien choisir le programme et qu'un adulte soit présent pour accompagner l'enfant.

- Les jeux ensemble devant un écran peuvent constituer des interactions positives
- Les programmes orientés vers l'activité motrice (danse, jeux d'imitation) peuvent être utiles au développement et à l'acquisition de compétences
- Les écrans peuvent avoir un intérêt dans l'acquisition de compétences linguistiques, cognitives et sociales en développant l'empathie, la tolérance, le refus de la violence. Mais cela n'est possible que si l'adulte est disponible pour expliquer et reformuler ce que voit l'enfant

DÉPARTEMENT DE LA MEUSE
Place Pierre François Gossin
55012 BAR LE DUC
Tél : 03 29 45 77 55