

Les journalistes Elsa Bellanger et Charlène Catalifaud refont un point sur les pratiques des écrans qui, en ce temps de confinement, ont tendance à augmenter. Un premier article fait le point sur la question de l'impact physiologiques des écrans sur le sommeil, la vision, l'audition, sur l'activité physique, le développement cognitif, la dépression. Elles interrogent les résultats de différentes études.

Dans un deuxième article « La parentalité à l'épreuve du numérique », pédiatre et psychologues s'expriment sur les préconisations existantes.

Une partie du dossier s'intéresse aux bienfaits apportés par les écrans selon leur utilisation pédagogique, ludique ou médical. Un dernier article prône une utilisation saine de ceux-ci.

Confinement : les effets des écrans sur les plus jeunes passés à la loupe

Avec la fermeture des écoles et la mise en œuvre d'un confinement de la population, les questions liées au bon usage des écrans et aux effets de l'exposition des enfants et des adolescents réapparaissent. Les pédiatres de l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) s'attendent à une utilisation plus fréquente des écrans, et, loin de les bannir, encouragent un usage partagé, en famille.

Leur préoccupation s'inscrit dans une tendance globale de questionnement de la place des écrans dans le quotidien des plus jeunes, objet de nombreuses publications. Dans la presse grand public, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a recensé plus de 730 000 articles publiés en 2017 sur l'exposition aux écrans des jeunes populations contre seulement 982 en 2005. La littérature scientifique est elle aussi « foisonnante », selon le HCSP, avec une forte croissance des études ces dix dernières années.

» [Lire la suite](#)

Un usage à encadrer pour une utilisation saine

Fenêtre sur le monde extérieur en temps de confinement, les écrans suscitent la crainte chez les parents inquiets des conséquences de leurs usages sur les plus jeunes.

» [Lire la suite](#)

La parentalité à l'épreuve du numérique

Afin d'encadrer l'usage des écrans par les enfants et les adolescents, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) pose, dans son avis publié fin janvier, une série de grands principes : pas d'écrans avant trois ans sans interaction parentale, interdiction des écrans 3D avant cinq ans (en raison des risques de fatigue visuelle et de non-respect du principe de convergence et d'accommodation), pas d'écran avant de s'endormir ou pendant les repas ou encore absence d'écran dans la chambre.

» [Lire la suite](#)

Apprentissage, attention, lien social, les écrans ont aussi des bons côtés

Utilisés dans de bonnes conditions et avec des programmes adaptés, les écrans représentent un outil prometteur aussi bien dans le cadre des apprentissages que de la prise en charge de pathologies tels que le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

« Qu'il s'agisse de télévision, de jeux vidéo ou de réseaux sociaux, les effets dépendent des contenus et des activités pratiquées », indique Grégoire Borst, professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation à l'université de Paris. Une étude de 2010 (1) en témoigne : chez des enfants de 2,5 à 5 ans, le programme « Dora l'exploratrice » améliore le vocabulaire des enfants, quand « Les Teletubbies » sont au contraire néfastes.

» [Lire la suite](#)