

Entretien

« Si le temps a son importance, le contexte d'exposition aussi »

L'environnement et le cadre familial d'un enfant sont cruciaux, davantage que le seul facteur de l'écran, selon le chercheur Jonathan Bernard

Propos recueillis par M. Ba.

Jonathan Bernard est chercheur au Centre de recherche en épidémiologie et statistiques (Inserm-Inrae-université Paris Cité-université Sorbonne Paris Nord). Il conduit des recherches sur l'exposition des jeunes enfants aux écrans et sur son influence sur leur développement et leur santé. L'étude qu'il a menée sur les données de près de 14 000 enfants de leurs 2 ans à leurs 5 ans et demi, publiée en septembre 2023, a démontré une relation négative entre le temps d'exposition aux écrans et le développement des enfants. Mais elle a aussi mis en évidence que cette relation est minorée lorsque le cadre de vie familial est pris en compte.

La surexposition des enfants aux écrans est devenue un sujet politique. Mais à partir de quand, de quel seuil, fait-on « mal » ? Beaucoup de parents se posent la question...

Le mot « surexposition » est entré dans le langage courant, mais j'ai certaines réserves à l'utiliser tant il est vague. Il renvoie à une exposition des enfants au-delà des recommandations sanitaires, sans cerner précisément cet « au-delà ». Est-ce de peu ? De beaucoup ? De combien, précisément ? Et à quel âge, exactement ?

Le mot ne peut se comprendre, par ailleurs, si l'on n'a pas bien en tête les recommandations officielles qui, sur le sujet, sont diverses et parfois discordantes. L'Organisation mondiale de la santé comme l'Académie américaine de pédiatrie recommandent de ne pas exposer les enfants aux écrans avant 2 ans ; en France, l'Anses [Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail] est sur la même ligne, mais d'autres instances, comme le Haut Conseil de la santé publique, recommandent d'attendre 3 ans, ce qui correspond à l'âge d'entrée en maternelle. Il existe aussi les balises « 3-6-9-12 » développées par le psychiatre Serge Tisseron : pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeux portable avant 6 ans, pas d'Internet avant 9 ans, et pas d'Internet non accompagné avant 12 ans. Plutôt que de parler de seuils scientifiques ou d'interdits, je préfère évoquer des repères.

Sait-on combien de jeunes enfants sont exposés au-delà de ces repères ? Et combien de temps ?

Nous avons examiné les données de près de 14 000 enfants de la cohorte française ELFE [première étude longitudinale d'envergure nationale consacrée au suivi des enfants de la naissance à l'âge adulte] ; des enfants nés en 2011 sur lesquels nous avons collecté des données de leurs 2 ans à leurs 5 ans et demi – entre 2013 et 2017, donc. Les parents ont rapporté le temps quotidien passé sur différents types d'écran.

On a pu en déduire, par exemple, que, à 2 ans, la moyenne d'exposition quotidienne est de cinquante-six minutes, et que déjà 2 % des enfants de cet âge sont exposés à un écran – généralement la télévision – plus de quatre heures par jour. Rapporté à une tranche d'âge de 750 000 enfants, cela représente 15 000 d'entre eux. Un chiffre à relativiser, donc, même si c'est déjà beaucoup trop. A l'âge de 3 ans et demi, la moyenne d'exposition est d'une heure vingt, et 4 % des enfants regardent la télévision plus de quatre heures par jour. A 5 ans et demi, on est en moyenne à une heure trente-quatre d'exposition chaque jour, avec 5 % de la cohorte qui dépasse les quatre heures par jour, soit un enfant sur vingt. On voit qu'il y a largement de quoi remplir plusieurs



consultations de pédiatrie.

Quid, alors, des effets sur le développement aux premiers âges de la vie ?

Dans l'ensemble, le temps passé devant les écrans est bien associé à un moindre développement cognitif, notamment du langage. Cependant, il est difficile d'attribuer ces différences aux seuls écrans. Lorsque les facteurs relatifs au mode de vie et susceptibles d'influencer le développement cognitif sont pris en compte dans les modèles statistiques, la relation négative se réduit, pour devenir faible sur le plan clinique.

Ainsi entre 2 et 5 ans, les scores de langage observés chez les enfants plus exposés sont un peu inférieurs, toutes choses égales par ailleurs, à ceux des enfants moins exposés, sans que la différence soit considérée comme pathologique. Autrement dit, l'environnement de chaque enfant, son cadre familial, les facteurs économiques et sociaux prennent une place plus importante, dans le développement du petit enfant, que le seul facteur de l'exposition aux écrans.

Quelles sont vos autres conclusions ?

On a pu mesurer que tous les domaines cognitifs ne sont pas touchés de la même façon : le langage, expressif comme réceptif, est affecté chez les jeunes enfants, davantage que la motricité ou le raisonnement non verbal. Nous avons aussi pu constater que, si le temps d'écran a son importance, le contexte d'exposition compte beaucoup si ce n'est plus : avoir la télévision allumée pendant les repas en famille, à l'âge de 2 ans, est associé à de moins bons scores de développement du langage. On peut supposer que l'écran interfère, alors, avec les interactions entre l'enfant et ses parents.