

Préambule : Le résumé suivant est rédigé à partir de notes prises au vol. Des erreurs ou fautes de frappe sont possibles.

Voici le lien pour visualiser les visioconférences HUG-CHUV (nouveau) :

<https://www.hug.services/groupe/departement-enfant-et-adolescent>

La première fois il faut créer un compte externe (onglet), puis après s'identifier comme collaborateur externe.

Colloque de pédiatrie Lausanne-Genève du mardi 9 juin 2020

2^e heure :

Impact des écrans sur le cerveau en développement : faire ses premiers pas dans notre monde connecté.

Dre R. Ha-Vin Leuchter et Dre C. Borradori, HUG Genève

Il y a peu d'écriture sur ce sujet et la littérature est souvent en retard sur la technologie. Les situations d'apprentissage ont changé. Actuellement, le sport est très encadré, les situations familiales où chacun est devant son écran sont fréquentes (à la place des jeux de société ensemble), les jeux d'enfant se font avec des consoles.

Il y a des effets à court, moyen et long terme durant les premières années de vie. La période scolaire ne sera pas abordée.

Le bébé est complètement dépendant des parents qui l'aident à développer ses capacités. Il y a une très importante plasticité cérébrale, influencée par les différents sens. Néanmoins beaucoup de situations sont extrêmes.

Souvent, l'écran décharge la famille de l'éducation, pendant quelques heures. L'exposition aux écrans avant trois ans n'a pas la même conséquence qu'après trois ans. Il y a différentes sortes d'écrans également.

Certaines acquisitions doivent être acquises avant l'exposition aux écrans.

Pourquoi est-ce que les écrans interfèrent avec le développement ?

Il faut se poser la question de quoi les bébés ont besoin. Ils ont besoin de nourriture et protection, mais aussi de contact. Il y a un besoin de sécurité émotionnelle (attachement sécurisé). Cette sécurité se construit par les sens : le toucher, le regard, la voix, l'odeur. Cela nécessite beaucoup de temps ensemble. L'enfant peut avoir ainsi une personne de référence sécurisée.

Les bébés ont une part active dans la constitution et la construction du lien. Les bébés ont un intérêt naturel pour le visage et le regard et ils peuvent reconnaître rapidement les différentes émotions.

Il y a un développement de programme attractif (par exemple contraste du front, bouche - yeux, mouvements). Ceci est exploité dans les dessins animés pour enfant.

Les écrans interfèrent avec ce développement : les parents peuvent être accaparés par l'écran, ne pas voir leur enfant et ne pas interagir, l'enfant est exposé à l'écran.

Les premiers apprentissages sont la motricité fine et globale, cognitive, les compétences sociales émotionnelles. Elles ne sont pas possibles avec un écran.

Les conséquences pour le langage sont moins claires : l'écran peut faire apprendre du vocabulaire. Mais chez le tout-petit (2 à 4 mois) il est nécessaire d'avoir un début de conversation. A quatre mois, il doit s'intéresser aux objets (attention partagée). Dès huit mois, il y a une coordination entre objets et les personnes (pointage). A 12 mois, les premiers mots sont prononcés, mais surtout il y a des intonations. A 24 mois, il connaît environ 250 mots.

Avec l'écran, il n'y a pas de communication, pas de toucher, pas d'odeur.

D'un point de vue de développement de la cognition, dès quatre mois, l'enfant fait une exploration orale, manuelle puis visuelle. Dès neuf mois, il y a une permanence de l'objet et une relation cause à effet. Dès 12 mois, la notion contenant contenu (absent de l'écran). Dès 15 mois, construction de tour et jeux symboliques. Dès 18 à 24 mois, des classifications.

Que nous dit la littérature ? La doctoresse Borradori rapporte différentes études (les références seront disponibles sur le site de l'hôpital).

Sur 51 enfants observés de 12-24 à 36 mois accompagnés par un parent, si la télévision est allumée en bruit de fond, elle interfère avec la relation.

L'exposition aux écrans amène une diminution du développement cérébral, une perturbation de la myélinisation.

F. Zimmermann a observé une diminution du score du langage.

Sur 167 enfants suivis par un orthophoniste, un questionnaire parent à l'exposition aux écrans a été conduit. 94% des enfants était exposé à la télévision, 50% à des tablettes, 30% à des écrans. L'exposition avait déjà lieu avant deux ans. Souvent, l'exposition avait lieu avant d'amener l'enfant à l'école. Cette exposition augmente de six fois le risque d'un trouble du langage.

Une autre étude a montré une diminution des connaissances des nombres et des performances motrices chez les enfants exposés aux écrans.

Il existe aussi des perturbations émotionnelles. Une augmentation de la sédentarité.

Une autre étude a montré un risque augmenté d'obésité et à 13 ans, une augmentation du retrait social.

Par contre, jouer en plein air diminue les risques de sédentarité.

Les recommandations ont été éditées par rapport aux écrans. Une étude en Suisse sur 1103 enfants âgés de 6 à 13 ans a montré que jouer dehors restait une activité principale.

Les recommandations actuelles sont d'éviter les écrans en dessous de deux ans. Au-dessus de deux ans, il faut éviter les longues périodes devant un écran, surtout si l'enfant est seul.

Tout temps passé devant l'écran est une période sans jeu et sans interaction.

Compte rendu du Dr V. Liberek

vliberek@bluewin.ch

Transmis par le laboratoire MGD

colloque@labomgd.ch