

SANTÉ. Le temps des enfants devant les écrans est devenu un problème national

Le smartphone, la cause de nombreux maux

« **OUI, JE CROIS** que c'est un problème de santé publique. Au même titre que peuvent l'être le tabac ou l'alcool », admet Nicolas Le Bellier, responsable du centre multimédia des Pieux.

La Normandie, mauvaise élève

Dans son discours du 16 janvier, Emmanuel Macron a alerté sur le besoin de réguler le temps d'écran des enfants. « On a des enfants de 2 ans, et beaucoup, qui passent parfois plusieurs heures devant un écran », s'est-il alors ému. Il fait référence à une étude de Santé publique France, basée sur des données de la cohorte Elfe. Celle-ci constatait que le temps d'écran quotidien était en moyenne de 56 minutes à l'âge de 2 ans. Un chiffre qui atteint 1 h 34 pour les enfants de 5 ans et demi.

La Normandie monte, selon cette étude, sur le podium. Les petits Normands sont parmi ceux qui ont le plus long temps d'écran avec 74 minutes pour un enfant de 3 ans et demi, et 90 minutes pour un enfant de 5 ans et demi.

Pour encadrer le phénomène, Nicolas Le Bellier n'a pas attendu le discours du président. Il intervient depuis une dizaine d'années au collège des Pieux avec les élèves de 5^e. Ce samedi, il proposait également un atelier autour des applications Tik-Tok et Instagram pour les parents. « En dix ans, le nombre de portables dans les poches des enfants a considérablement augmenté. La norme aujourd'hui, c'est un smartphone à l'entrée du collège », analyse-t-il.

Objectif : couper des écrans

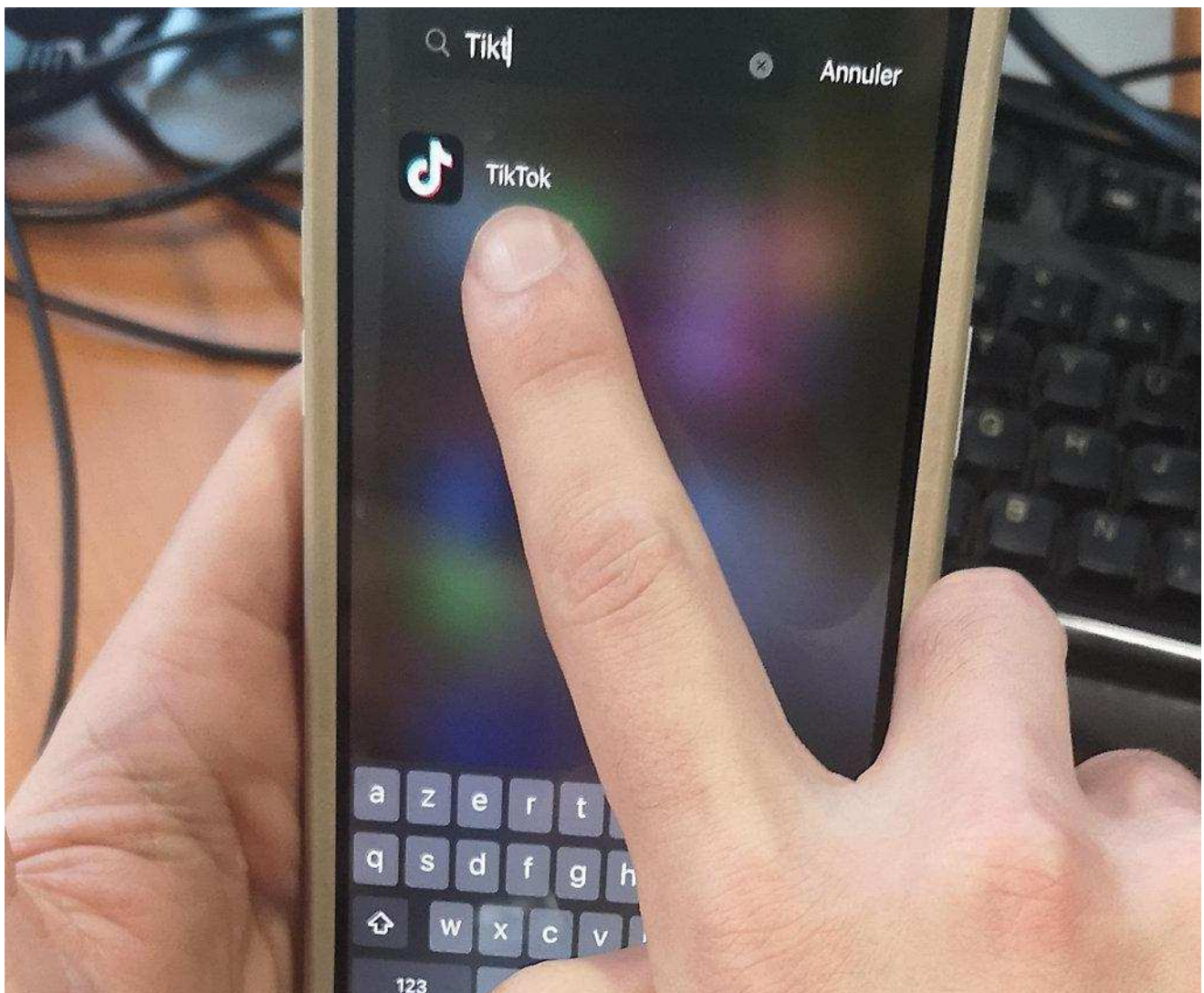
Le temps d'écran est majoritairement celui passé derrière son smartphone. « Ils l'utilisent pour jouer, pour regarder des applications, des films, écrire à leurs copains. Ils se l'approprient davantage qu'un ordinateur, c'est leur portable », détaille le responsable du centre multimédia. Difficile alors de contrôler le temps d'écran et le contenu. « Chaque année, j'ai un quart des élèves qui n'a aucune restriction », calcule Nicolas Le Bellier. Pourtant, le « contrôle du contenu » et la « déconnexion » sont « primordiaux » pour bien vivre avec les écrans, assure le spécialiste.

En dix ans, ce qui a changé, ce sont les applications et leurs algorithmes. « Plus que jamais, elles sont faites pour qu'on ne décroche plus de l'écran avec le scroll infini, l'embrayage automatique de la vidéo suivante, le contenu autodéterminé, les notifications constantes. » Tout est fait pour

passer le plus de temps possible derrière son écran. Et souvent ça marche. Tellement bien que même des enfants se plaignent. « J'ai déjà eu des enfants qui regrettaient le temps de connexion de leurs parents. Des grands-parents qui m'expliquaient ne plus voir leurs petits-enfants parce qu'ils avaient constamment les yeux rivés sur leur téléphone. »

Les conséquences sont aussi multiples que dramatiques : « troubles du sommeil, alimentaire, échec scolaire, prédisposition à la dépression, solitude » énumère l'Association française de pédiatrie ambulatoire. « Il faut comprendre aussi que sur des contenus sont misogynes, violents, tous jouent sur l'émotion. Et je suis sûre que la répétition de ces vidéos a ses effets », détaille encore le responsable. Des chiffres lui donnent raison. 92 % des vidéos pour enfants contiennent des stéréotypes genrés. Et dernièrement, le rapport annuel sur l'état du sexisme en France observait, chez les hommes, une adhésion plus forte aux stéréotypes masculinistes.

Solène LAVENU



Le contrôle du contenu et la déconnexion, deux éléments essentiels pour bien vivre avec les écrans, selon Nicolas Le Bellier.