

Pourquoi éviter les écrans avant 3 ans ?

Il est important de réguler l'exposition des enfants de moins de trois ans aux écrans pour leur santé et leur développement. Vue, sommeil, langage, capacités d'attention et compétences sociales, les écrans peuvent impacter négativement des aspects essentiels du développement précoce.

Quelques chiffres :

- **50%** des enfants de moins de 2 ans utilisent un écran quotidiennement.
- Un enfant de moins de 2 ans passe en moyenne **56 minutes** devant les écrans par jour, **1 h 20** à l'âge de 3 ans et demi.
- **69%** des professionnels de la petite enfance ont déjà observé des troubles du comportement susceptibles d'être liés aux écrans.
- **42%** des familles disposent d'une télévision allumée en continu.
- **80%** des lumières bleues émises par les écrans passent à travers la rétine avant l'âge de 8 ans.

À cet âge, le jeu libre, les interactions avec les adultes et les pairs sont fondamentaux pour stimuler la curiosité et le développement cognitif, social et psychomoteur de l'enfant.

0-3 ans : l'âge du développement du langage, de la motricité et des sens

Avant 3 ans, l'enfant a besoin :

- de contact et d'attention ;
- d'explorer, de toucher, de manipuler pour développer sa motricité ;
- du regard, de l'écoute et des mouvements des autres pour développer communication et langage.

Avant 18 mois, il ne peut pas traiter l'information contenue sur un écran. La rétine se construit jusqu'à l'âge de 8 ans, et l'œil continue de se développer jusqu'à 16 ans.



Impact des écrans sur le développement de l'enfant

Développement sensoriel et moteur : les écrans entravent la manipulation, la mobilité, nécessaires au développement moteur du jeune enfant.

Les mouvements de l'enfant sont limités à ceux qu'il exécute pour manipuler l'écran (tablette, smartphone...), l'apprentissage par l'expérience devient insuffisant, voire inexistant.

Langage et socialisation : Les bébés apprennent beaucoup par les interactions avec leurs parents et leurs proches, en observant par exemple les expressions faciales et en écoutant les voix. Les écrans peuvent faire barrière et limiter ces échanges.

Le manque de contacts visuels et verbaux avec l'entourage empêche l'enfant d'acquérir les automatismes d'apprentissage du langage et cumule les difficultés de compréhension, de contextualisation et d'expression orale.

Sommeil : La lumière bleue émise par les écrans peut perturber les cycles de sommeil, le rendant plus agité et irrégulier, et allongeant la phase d'endormissement.

L'horloge interne est dérégulée, l'enfant s'endort plus tard, avec plus de difficultés, et se réveille la nuit.

Altération de la vue : l'exposition aux lumières des écrans provoque une augmentation des cas de myopie chez les jeunes et endommage les cellules oculaires chargées de capter la lumière. Quant à la lumière des écrans la nuit, elle entraîne 4 fois plus de DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge).

Le développement de l'œil est gêné et soumis à des « agressions ». L'enfant devient sujet au développement prématuré d'une baisse de l'acuité visuelle et aux pathologies de l'œil, d'habitude plutôt liées à la vieillesse.

Les conseils à donner

- Supprimez les télévisions, portables et tablettes dans les chambres à coucher, ainsi que pendant les repas.
- Tamisez les lumières en fin de journée pour favoriser l'endormissement.
- Optez pour les livres ou boîtes à histoires sans écran au lieu de dessins animés, d'histoires ou de berceuses en vidéo le soir.
- Instaurez un rituel de coucher sans écran : comptines, berceuses, lire une histoire...
- Bon à savoir : certains troubles du langage ou des interactions sociales disparaissent souvent en même temps que l'arrêt des écrans. À l'inverse, ils s'accroissent proportionnellement à leur utilisation !
- Évitez de combler le temps à tout prix : laisser son enfant s'ennuyer lui permet d'être inventif.
- Limitez au maximum les écrans et privilégiez du visionnage partagé et sur des temps très courts.
- Évitez les écrans après 17 h et éteignez-les 1 h avant le coucher pour préserver le sommeil.

Pour aller plus loin



« Pourquoi ranger vos écrans en présence de votre jeune enfant ? »
- Internet Sans Crainte



« Pourquoi les écrans perturbent le sommeil des enfants ? »
- Internet Sans Crainte



« Ma pause sans écran 0-6 ans » un livre de 30 jeux et activités pour encourager l'éveil, avec un livret explicatif sur l'impact du jeu sur les apprentissages.



« Les tout-petits face aux écrans : comment les protéger », écrit par le Dr Anne-Lise Ducanda, médecin de PMI (Protection Maternelle Infantile).



« Les écrans », une histoire-documentaire à lire en famille, pour réfléchir aux bonnes pratiques liées aux écrans.

La posture professionnelle à adopter

- Écoutez activement et reformulez pour manifester votre attention et votre compréhension.
- Exprimez-vous de manière positive et encourageante avec des formulations telles que « Vous pourriez essayer de » au lieu de « Il faut » ou « Vous devez ».
- Expliquez les effets des écrans sur le développement des jeunes enfants en termes simples et clairs, soyez concrets.
- Donnez des exemples d'autres parents qui ont réussi à supprimer ou limiter les écrans et les bénéfices observés sur leur enfant, ou partagez vos expériences si c'est approprié.
- Réfléchissez avec les parents à des alternatives aux écrans comme la lecture, les jeux interactifs, les activités physiques... Expliquez leurs avantages sur le développement de l'enfant.
- Proposez des ressources : livres, articles, vidéos, ateliers... et assurez les parents de votre disponibilité.
- Reconnaissez et valorisez les compétences parentales.
- Aidez les parents à faire des choix éclairés et acceptez leurs décisions, même si elles diffèrent de vos conseils.



Infos clés à retenir

- L'usage des écrans chez les tout-petits a des conséquences négatives sur leur santé (vue, sommeil...) et peuvent impacter leur développement.
- Pour s'adresser aux parents, privilégiez des formulations positives et encourageantes
- Valorisez les alternatives aux écrans auprès des parents et les temps passés en famille.

Sources :

- Rapport 2022 du ministère de la culture « Les enfants et les écrans numériques durant les six premières années de leur vie »
- Santé Publique France, Cohorte Elfe 2023