



Article rédigé par Sonia VICAT

L'impact des écrans chez l'enfant

Comment échapper aux écrans de nos jours, et surtout quels impacts ont-ils sur l'enfant (visuels et/ou autre) ?

Les écrans font partie intégrante de nos vies désormais et les enfants sont sollicités dès leur plus jeune âge, ce qui les incite à une utilisation prolongée. La diversité d'utilisation (télévisions, tablettes, ordinateurs, téléphones, montres connectées, consoles de jeux...) et l'apparition des réseaux sociaux les poussent à se tourner davantage vers les écrans.

Les écrans ont donc une influence sur les enfants tant sur le plan visuel que psychologique que cognitif.

Nous savons que les principales acquisitions motrices, cognitives et psychologiques se créent durant les premières années de croissance de l'enfant. Il est donc primordial pour le bébé ou le jeune enfant d'interagir un maximum avec l'environnement extérieur pendant cette période.

C'est pour cela qu'un grand nombre de spécialistes s'accordent à dire **qu'avant 3 ans, toute utilisation d'écran est à proscrire.**

En effet la télévision par exemple, sollicite l'enfant d'une façon qui ne prend pas en compte ces réponses, tout le contraire de ce dont a besoin un bébé pour s'épanouir.

Après 3 ans, le bébé fait place à l'enfant. L'intelligence du jeune enfant évolue. Les écrans ouvrent alors de nouvelles possibilités et mettent cette intelligence à contribution. Ces outils pédagogiques via les écrans peuvent avoir des effets positifs s'ils sont utilisés de façon raisonnable car dans le cas contraire, ils peuvent engendrer des troubles de l'attention, de la concentration et du langage.

De 6 ans à l'adolescence, il a été démontré une relation entre l'usage excessif des écrans et un accroissement de l'obésité associée à d'autres symptômes. Une éducation de l'usage des écrans est nécessaire dès le plus jeune âge. Il est également impératif que les programmes utilisés soient adaptés à l'âge de l'enfant.

Cependant, il a été mis en évidence que certains jeux vidéo ont un effet bénéfique sur l'attention visuelle, l'exploration du champ visuel, la rapidité et précision des saccades visuelles et une amélioration la double tâche.

Tout comme les programmes pédagogiques qui aident à exercer un certain contrôle cognitif notamment celui de l'inhibition et la flexibilité.

Tout est une question de dosage, car une trop longue exposition aux écrans va créer un manque d'activité physique, influencer le sommeil et accroître les risques d'isolement social.

Chez l'adolescent, internet permet une multitude d'ouverture sur le monde, alors qu'il est dans une période de bouleversements physiques et psychologiques.

Les écrans, dont principalement le téléphone, sont omniprésents dans la vie de nos adolescents. Il faut être « connecté » à tout moment !

Des points positifs sont à noter, comme l'amélioration des compétences sociales et le travail en équipe ou encore la stimulation des capacités d'attention visuelle. Ce qui nécessite un contrôle pour ne pas tourner en leur défaveur et entraîner au contraire la pensée trop rapide, superficielle (culture du zapping) avec appauvrissement de la mémoire.

On n'insistera jamais assez, mais des études ont montré un lien entre l'exposition répétée à des thématiques sexuelles dans les médias et une initiation sexuelle plus précoce. Mais aussi que la violence de certaines images (films ou jeux vidéo) peut être à l'origine de comportements agressifs et qu'une éducation est là aussi nécessaire pour mettre en garde l'enfant / adolescent.

Un enfant a besoin de se dépenser, de faire du sport, de faire ses expériences mais aussi de s'ennuyer.

Des limites doivent être établies et seront différents en fonction de l'âge et du stade de développement de l'enfant.

L'impact des écrans sur les yeux de l'enfant est considérable :

Signes visuels :

- Fatigue visuelle (avec inconfort, tension, lourdeur des yeux...) qui apparaît plus souvent en fin de journée et est provoquée par une difficulté croissante pour maintenir l'image nette.
- Vision floue qui peut -être mis en lien avec une mauvaise correction optique ou pas de correction du tout. Mais également parce que les deux yeux ne travaillent pas ensemble (problème de fusion).
- Vision double : les deux yeux ne travaillent plus ensemble (par moment le plus souvent) la fusion est alors rompue ce qui induit une vision double.
- Picotements, brûlures, irritations ou sécheresse oculaire par diminution de la fréquence de clignement.

Signes fonctionnels :

- Douleurs orbitaires ou rétro-bulbaires, mais également des cervicales.
- Céphalées le plus souvent autour des yeux, au niveau du front et sur les tempes. Elles arrivent à la sollicitation visuelle.
- Sensation d'instabilité, fatigue générale...

En cas d'apparition de troubles visuels, il est impératif de réaliser un bilan ophtalmologique, afin de vérifier si l'enfant a besoin de lunettes, et un bilan orthoptique, pour vérifier que les deux yeux travaillent bien ensemble sur le plan fusionnel et accommodatif.

ATTENTION aux conditions d'utilisations : Souvent la distance yeux-téléphone ou yeux-console est trop réduite et peut entraîner des troubles visuels.

L'utilisation des écrans est infinie, ceux-ci jouent un rôle éducatif et pédagogique cependant leur accès doit être cadrée.

Les écrans ont certains avantages mais révèlent aussi des anomalies latentes au niveau oculaire et oculomoteur ou entravent le développement de l'enfant tant au niveau moteur que psychologique.

Cet article vous démontre leurs effets en cas de mauvaise utilisation et met en avant la nécessité d'une surveillance ainsi qu'un contrôle visuel régulier.

Voici une affiche du site www.app-enfant.fr concernant le temps d'utilisation des écrans chez l'enfant : (l'affiche parle de session mais n'indique pas combien

de sessions par jour, pour nous orthoptistes, le bon sens irait pour une session par jour)



A lire également : Les écrans et la lumière bleue de Fanny DRION