



# Grandir à l'ère du numérique pièges, défis et opportunités.

Petite enfance et écrans

Dr Adèle.  
Bon



# Ecrans, de quoi parle t-on?

## Dispositif numérique diffusant des contenus visuels et/ou interactifs

| Écrans           | Contenus concernés                     |
|------------------|--|
| TV               | Dessins animés / Contenus en arr. plan |
| Smartphone       | Vidéo YouTube / Appels vidéo           |
| tablette         | Jeux / Vidéos                          |
| ordinateur       | Applications éducatives                |
| Consoles de jeux | Jeux                                   |

6,4 équipements par foyer (Baromètre parent/enfant et numérique IPSOS 2024)

# Pour le bon développement de votre enfant PAS D'ÉCRANS AVANT 3 ANS !



## LE TOUT-PETIT DOIT UTILISER SES 5 SENS ET EXPLORER LE MONDE EN 3 DIMENSIONS.

La surexposition aux écrans provoque des retards de développement, du langage et des acquisitions, des troubles du sommeil et du comportement, une addiction, des déficits visuels et de l'attention,

ur  
de  
L  
P

3 - 6 - 9 - 12



**Avant 3 ans**  
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels



**De 3 à 6 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles



**De 6 à 9 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social



**De 9 à 12 ans**  
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde



**Après 12 ans**  
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

Pas de TV avant **3** ans

Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.

« J'ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. »  
Serge Tisseron



# Avant **3 ans**, pas d'écrans !

Ambre, 12 mois  
Future architecte



**Toucher, sentir,  
voir, écouter, goûter...**  
Les sens qu'on cultive,  
font germer les talents.







Proportion par rapport au volume adulte final.

# Le cerveau de 0 à 3 ans

Evolution du volume  
cérébral

PLASTICITÉ

CÉRÉBRALE

# Le cerveau de l'enfant

Les besoins fondamentaux

Sommeil,  
alimentation,  
hygiène

Motricité

Interaction et la  
communication

Sécurité  
affective

...

Jeu

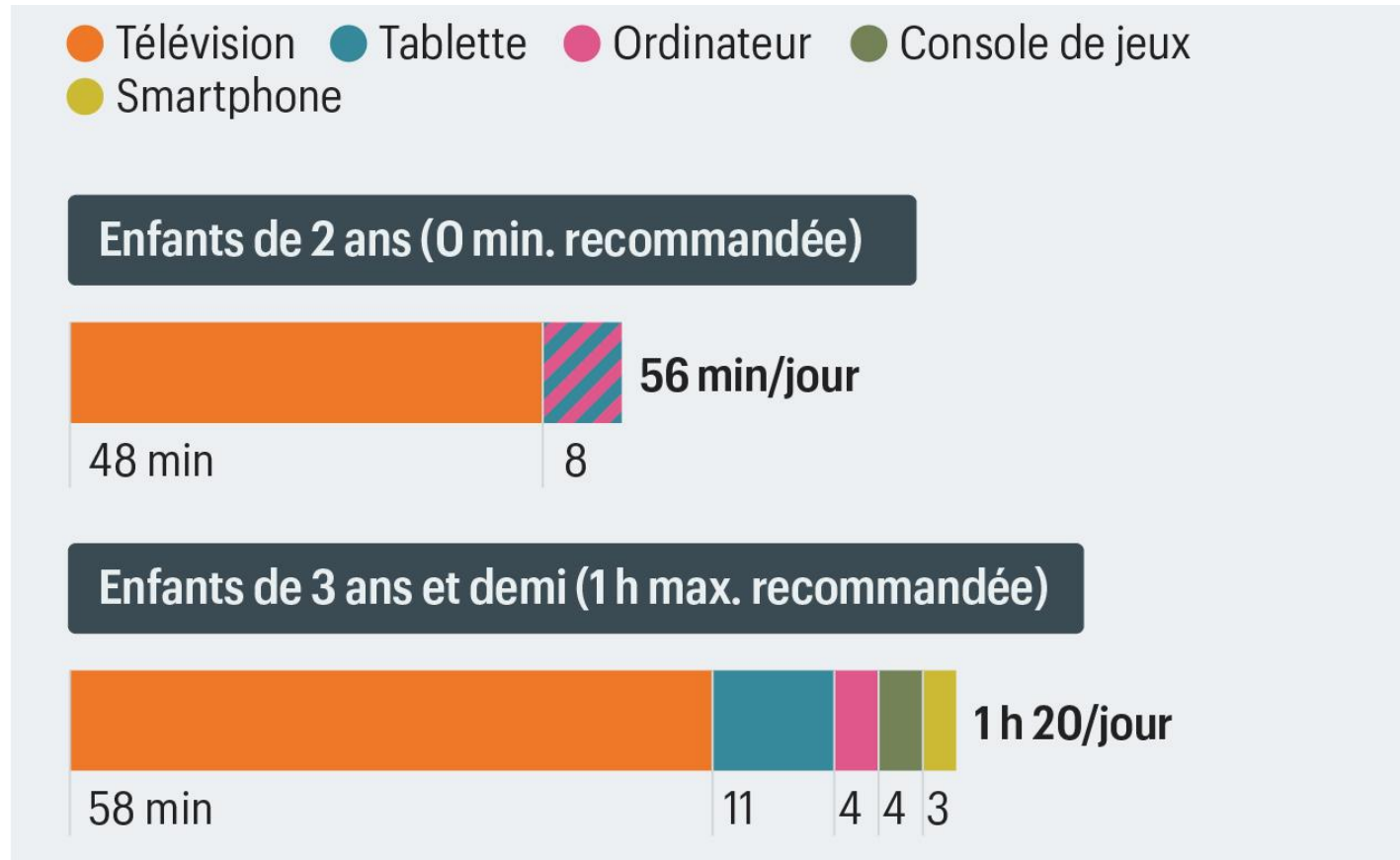
# Les études



Évolution du nombre d'articles scientifiques (MeSH) publiés annuellement de 2005 à 2018 sur le sujet de l'effet de l'utilisation des écrans sur la santé des enfants et des adolescents en fonction du type d'écran (source HCSP).

En dehors des études sur la télévision, le sujet est discuté mais peu étudié. La plupart des recommandations repose sur des études sur l'exposition à la télévision.

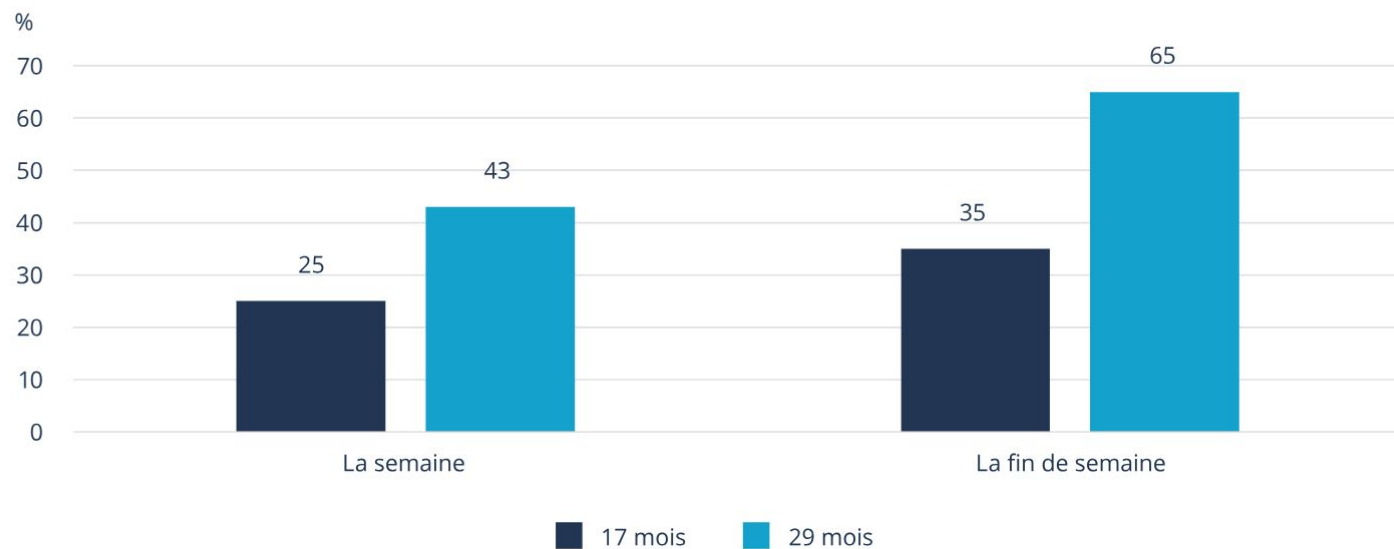
# Etat des lieux de la consommation d'écran chez tout petits



Source : Étude ELFE (Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance) INSERM

# Etat des lieux de la consommation d'écran chez tout petits

Proportion d'enfants<sup>1</sup> qui regardent ou utilisent des écrans au moins une heure par jour la semaine et la fin de semaine à environ 17 et 29 mois, Québec, 2022-2024



- + élevé
- dans les ménages à faibles revenus
- Si enfants plus âgés au domicile

## Notes

1. Nés au Québec en 2020-2021.

Source : Institut de la statistique du Québec, Étude Grandir au Québec 2<sup>ème</sup> édition (ELDEC)

# Etat des lieux de la consommation d'écran chez tout petits

Les Effets

## Sommeil

Effets néfastes de la lumière bleue sur la qualité du sommeil.

Augmentation de la latence d'endormissement et de la durée du sommeil

## Vision

Pas de consensus sur effet sur la vue et notamment la myopie.

Fatigue visuelle



# Etat des lieux de la consommation d'écran chez tout petits

Les Effets

## Sédentarité et surpoids

### **Lien de corrélation entre temps d'écran et obésité.**

Sédentarité: développement moins rapide des habilités motrices

Encrage des habitudes

## Langage

Résultats contradictoires

Pauvreté du lexique si utilisation excessive ou aide à l'apprentissage

Varié selon l'utilisation et le contenu

# Etat des lieux de la consommation d'écran chez tout petits

Les Effets

## Alimentation

Ecran allumé pendant le repas : distracteur qui va modifier les comportements alimentaires de façon négative



## Interactions / comportement

Pauvreté des interactions, de la disponibilité parentale

**Coût d'opportunité** : Chaque minute devant l'écran est une minute volée à l'exploration motrice, à l'interaction sociale et aux stimulations multisensorielles.

# Etat des lieux de la consommation d'écran chez tous les petits

Les motivations



Faire plaisir/récompenser



Garder/occuper les enfants



Calmer



Eduquer, favoriser un apprentissage



# Les pièges

---

## **Ecran passif en fond sonore**

- Nuit à la concentration
- Perturbe le jeu et la qualité des échanges



# Les pièges

---

**La technoférence:** Usage des écrans par les adultes en présence de l'enfant.

- Affecte la qualité et la quantité des interactions avec le jeune enfant.
- Surtout lors des moments clés (repas, les soins ou les temps de jeu)



# Les pièges

---

## L'illusion éducative :

- Pas d'évaluation
- Pas d'apprentissage sans accompagnement

# Opportunités et prévention

- Si écran il y a, importance de l'accompagnement et des interactions  éviter la passivité
  - Co visionnage
  - Commentaire
  - Cadre
  - Temps limité
  - Contenu adapté à l'âge
- Le reste du temps favoriser (et valoriser) les alternatives:
  - Jeux, lecture, chansons, extérieur

# Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12



**Avant 3 ans**  
*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels*



**De 3 à 6 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels*



**De 6 à 9 ans**  
*L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social*



**De 9 à 12 ans**  
*L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde*



**Après 12 ans**  
*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux*

**Avant 3 ans : Jouez, parlez, arrêtez la télé**

**De 3 ans à 6 ans : Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille**

**De 6 ans à 9 ans : Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet**

**De 9 ans à 12 ans : Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges**

**Après 12 ans : Restez disponibles, il a encore besoin de vous !**

« J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron  
3-6-9-12. *Apprivoiser les écrans et grandir*, Ed. érès

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

érès



## Serge Tisseron

est psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des thèses.  
Auteur de nombreux ouvrages sur les relations que nous entretenons avec les images et les écrans, il a participé à la rédaction de l'avis de l'Académie des sciences L'enfant et les écrans (2013).  
Il publie 3-6-9-12. *Apprivoiser les écrans et grandir* (érès, 2013).

« En quelques années, les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. Les parents et les pédagogues en sont souvent désorientés. La règle que j'ai appelée « 3-6-9-12 » donne quelques conseils simples, articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, et le passage en collège. À nous d'inventer de nouveaux rituels. »



À tout âge,  
choisissons ensemble les programmes,  
limitons le temps d'écran, invitons les enfants  
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,  
encourageons leurs créations.

### Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

### De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

### De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

### De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

### Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WiFi et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.

Diffusons cette affiche.

Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.



érès

## Quel âge pour quel écran ? Le "4 pas"



Pas d'écrans  
le matin.



Pas d'écrans  
pendant les  
repas.



Pas d'écrans  
avant  
de s'endormir.



Pas d'écrans  
dans  
la chambre  
de l'enfant.

e-Enfance

Illustrations Created by Freepik

# Les "4 Pas"



# Avant **3 ans,** pas **d'écrans!**

Ambre, 12 mois  
Future architecte



Toucher, sentir,



## SCREEN TIME FOR KIDS: *new recommendations*

The longtime "no screen time before 2" rule is out. Here are the latest recommendations from the American Academy of Pediatrics.

18  
months  
or  
younger



No screens are still best.  
The exception is live video chat with family and friends.

18  
months  
to 2  
years



Limit screen time and avoid solo use.  
Choose high-quality educational programming, and watch with kids to ensure understanding.

2 to 5  
years



Limit screen time to an hour a day.  
Parents should watch as well to ensure understanding and application to their world.

6 or older



Place consistent limits on the time spent and types of media.  
Don't let screen time affect sleep, exercise or other behaviors.

Set family media-free times, like meals or driving, and media-free zones, like bedrooms.

Continue discussing online citizenship and safety, including treating others with respect online and offline.



## Votre enfant et les écrans

**Interagir directement avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.**

**Avant 3 ans**, pas d'écrans. Ne laissez pas votre enfant dans une pièce où un écran (téléviseur, tablette, ordinateur... ) est allumé, même s'il ne le regarde pas.

**Entre 3 et 6 ans**, l'usage des écrans doit rester occasionnel, limité à des contenus à qualité éducative et accompagné par un adulte.

Ces conseils permettent de préserver votre enfant des effets négatifs des écrans, notamment sur le sommeil, le manque d'activité physique et la vue.

**Pour faciliter l'endormissement et améliorer le sommeil, éteignez tous les écrans 1h avant son coucher.**

Ne lui donnez pas de tablette, de smartphone, de casque audio ou des écouteurs pour le calmer ou l'endormir.

Dans les transports, plutôt que de donner votre téléphone à votre enfant, pensez à prendre des livres, une boîte de jeux ou de quoi dessiner.

**Essayez aussi de réduire votre propre temps d'écran en présence de vos enfants pour rester disponible et renforcer votre lien avec eux.**



# Messages clés

Pour le tout petit, le problème n'est pas l'écran mais ce qu'il remplace

Le cerveau des tout petits est un explorateur du monde réel, avant 3 ans l'écran l'empêche de toucher, sentir, bouger... le danger n'est pas le contenu mais la passivité imposée à un cerveau fait pour l'action

# Sources

- Rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans. avril 2024
- *Baromètre parent/enfant et numérique IPSOS 2024*
- *Étude ELFE (Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance) INSERM.*
- Etude grandir au Québec 2<sup>e</sup> édition (ELDEQ 2)
- Association française de pédiatrie
- Recommandation The American Academy of Pediatrics
- Avis du Haut Conseil de la santé publique relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. décembre 2019
- Baromètre IFOP :L'impact du numérique sur les enfants de 0 à 6 ans 2023