

Journées  
Médicales de  
Strasbourg 2023



# Utilisation des écrans chez l'enfant et l'adolescent

**Dr Julie Mathis & Pr Carmen M. Schröder**

Médecin Généraliste, Molsheim & Professeur de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent & Spécialiste du Sommeil

Coordinatrice, Centre d'Excellence pour l'Autisme et des Troubles du Neurodéveloppement [STRAS&ND](#)

Présidente, Union Européenne de Médecins Spécialistes – PEA (UEMS-CAP)

CNRS UPR 3212, Institut des Neurosciences Cellulaires et Intégratives, Strasbourg

Hôpitaux Universitaires et Université de Strasbourg, Strasbourg, France





# Les objets physiques





*Apprendre...*



*... communiquer...*



*... ressentir des émotions...*



*... découvrir le monde...*



*... faire semblant.... et être valorisé.*



# Utilisation des écrans chez l'enfant et l'adolescent



## Omniprésence des écrans

- Jusqu'à **9,8 écrans** par foyer avec enfants
- Effet de la crise sanitaire Covid-19

Effets sur le développement psychomoteur, santé physique et psychique

→ **Enjeu Médical & de Santé Public**

➤ **Une prévention insuffisante, une problématique « à part » : pourquoi ?**



# ETAT DES LIEUX : Exposition aux écrans



- ❖ **Age médian de début d'exposition aux écrans : 9 mois**
- ❖ **< 1 an : 1 h/jour - 3 à 6 ans : 2 h/jour - 8-10 ans et collégiens : 8 h/ jour**



- ❖ **29 % des enfants de 0 à 3 ans mangent devant un écran**
- ❖ **50% des garçons et 33% des filles de 13 ans et plus ont déjà visionné des images pornographiques**
- ❖ **80% des collégiens ont déjà joué à des jeux vidéo interdits aux moins de 18 ans**

# ETAT DES LIEUX : Effet des écrans



1h de TV/jr  
=  
+13% d'obésité



1h d'écran/jr :  $\searrow$  bien être



7h d'écran/jr : anxiété et dépression X 2



Diminution  
du langage

1h d'écran = -6 à 8  
mots de vocabulaire

2h/écran ou 4h totales



-2h de sommeil

❖ **Pas de dose seuil : durée et répétition de l'exposition**

❖ **Phénomène multi écran mal étudié**

❖ **Terrain de vulnérabilité ?**

TDAH et TSA favorisés ?

1h de contenu violent



=

problèmes d'attention X2



Risques possibles

Conduites sexuelles à risque



Cyber  
harcèlement



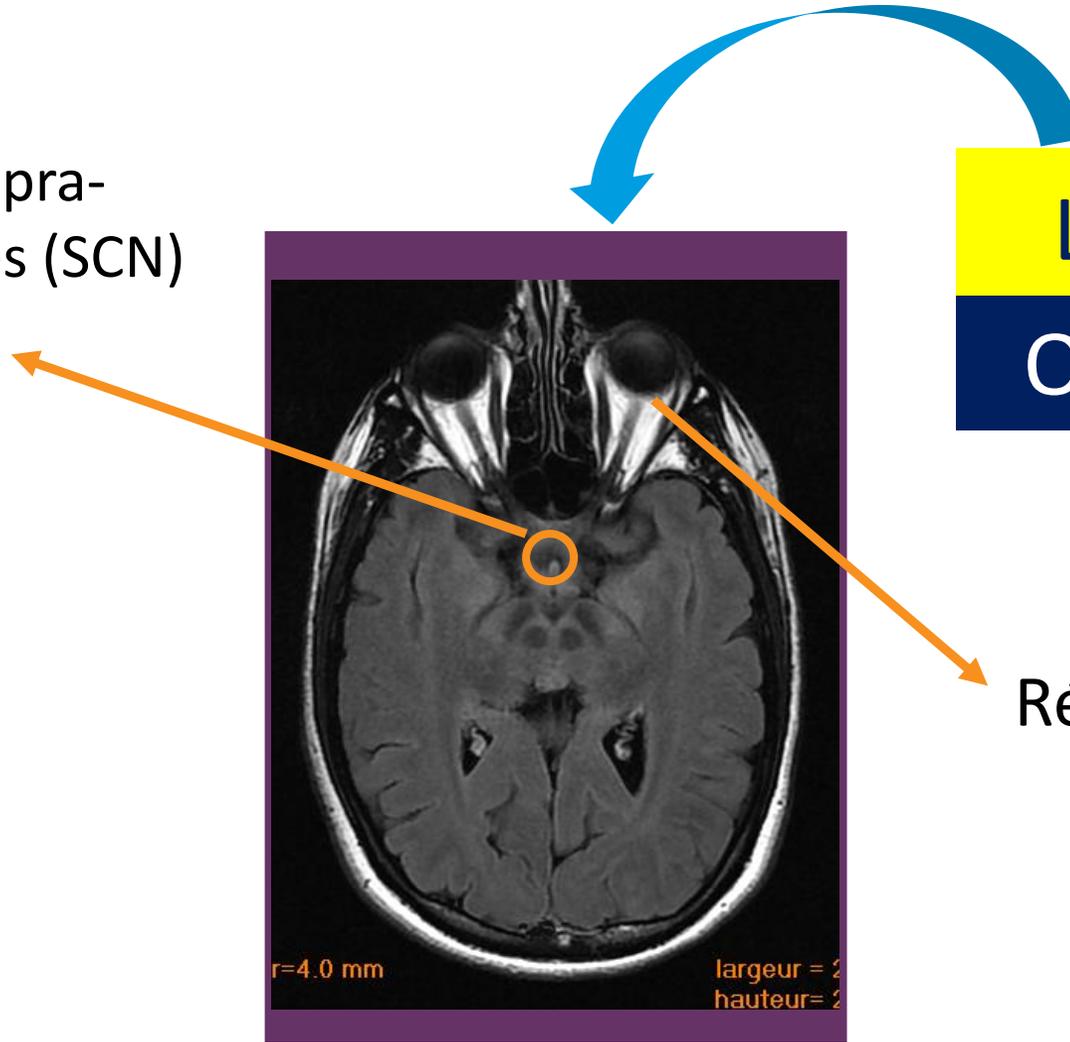


# Pourquoi et comment ??

## L'impact des écrans sur le sommeil



Noyaux supra-chiasmatiques (SCN)



Lumière  
Obscurité

Rétine



# Pourquoi et comment ??

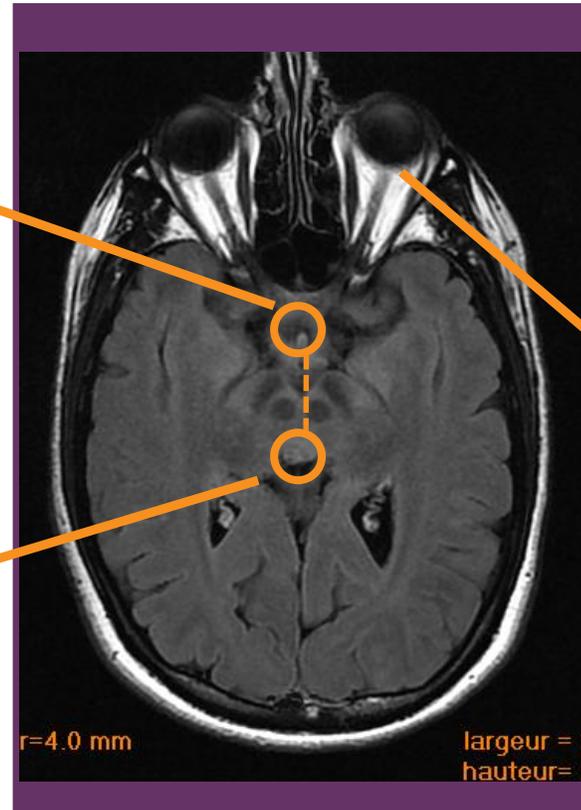
## L'impact des écrans sur le sommeil



Noyaux supra-chiasmatiques (SCN)

Lumière

Obscurité

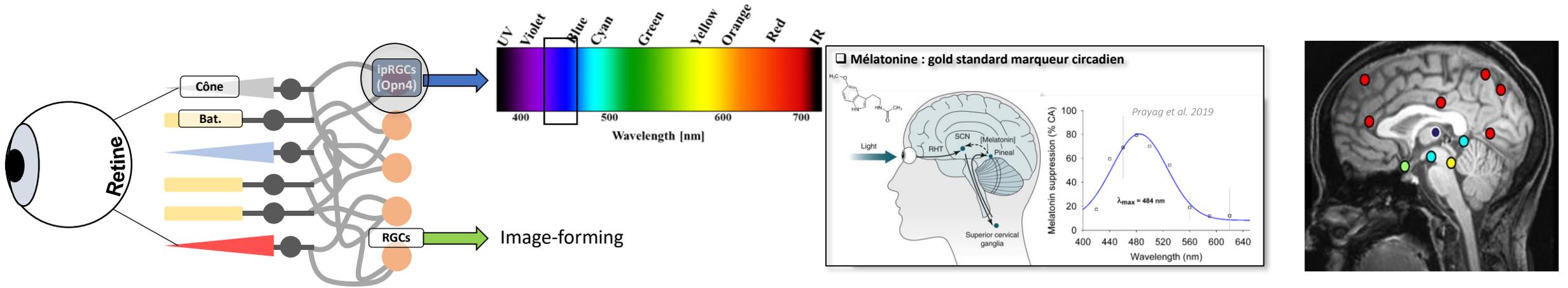


Rétine

Glande pinéale:  
Mélatonine

Rythmes & comportements

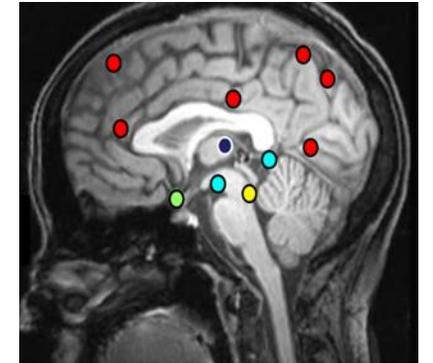
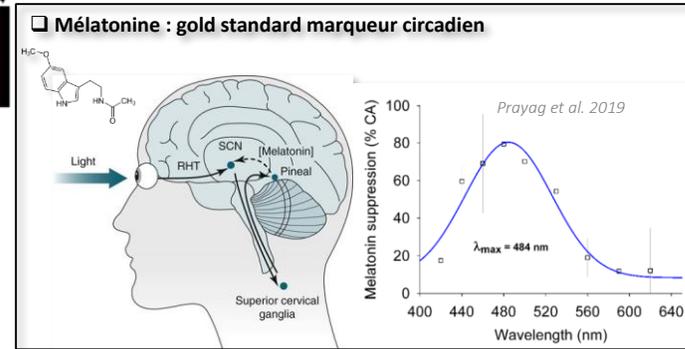
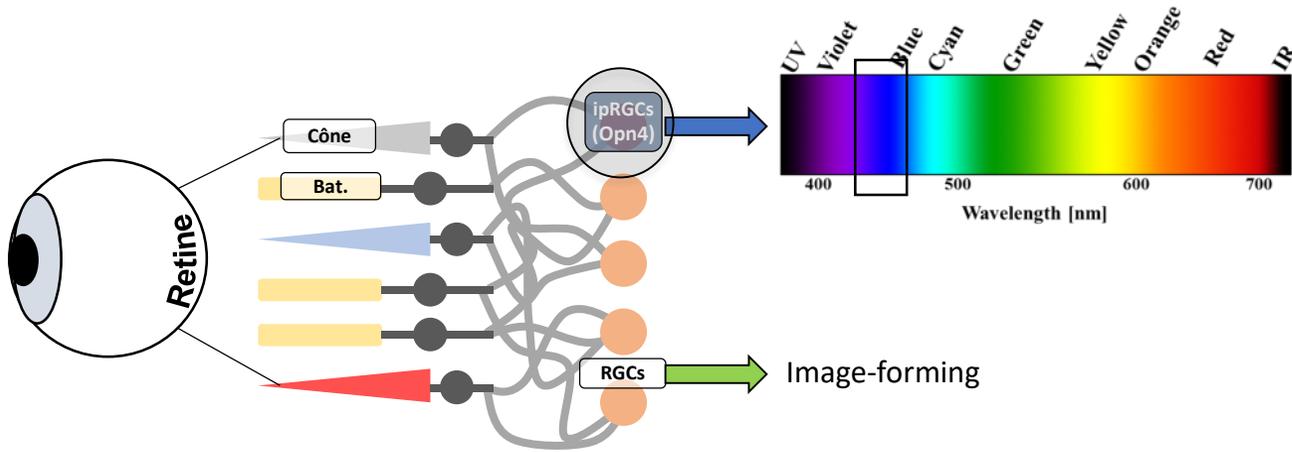
# Effets de la lumière ... sur les fonctions non-visuelles dont **le sommeil**



## Rétine et photoréception:

- Vision:
  - cônes et bâtonnets
- Fonctions non-visuelles:
  - Mélanopsine (*Opn4*)
  - cônes et bâtonnets

# Effets de la lumière ... sur les fonctions non-visuelles dont **le sommeil**

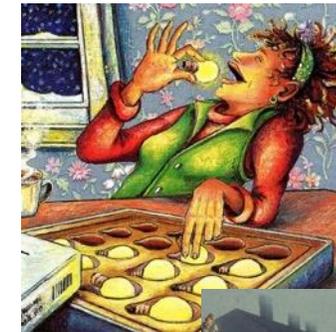


Vandewalle et al., 2009

## Rétine et photoréception:

- Fonctions non-visuelles:
  - Mélanopsine (*Opn4*)
  - cônes et bâtonnets

- Régulation veille / sommeil, vigilance
- Humeur
- ...



Schroder, Stephenson et al., 2012; Hubbard et al, PNAS 2021



# ETAT DES LIEUX : Effet des écrans



1h de TV/jr  
=  
+13% d'obésité



1h d'écran/jr :  $\searrow$  bien être   
7h d'écran/jr : anxiété et dépression X 2



Diminution  
du langage

1h d'écran = -6 à 8  
mots de vocabulaire

2h/écran ou 4h totales



-2h de sommeil

❖ **Pas de dose seuil : durée et répétition de l'exposition**

❖ **Phénomène multi écran mal étudié**

❖ **Terrain de vulnérabilité ?**

TDAH et TSA favorisés ?  
1h de contenu violent



=

problèmes d'attention X2



Risques possibles

Conduites sexuelles à risque



Cyber  
harcèlement



# ETAT DES LIEUX : Recommandations



OMS 2019

1999 Académie Américaine de pédiatrie

2019 Académie des Sciences  
Vigilance raisonnée sur les technologies numériques

2017 Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail  
Plan nutrition santé

2019 : Haut Conseil de santé publique

2017 Agence Nationale de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail  
Plan nutrition santé

CSA 2018

2013 Académie des Sciences  
Utilisation encadrée des écrans

Groupe de pédiatrie générale 2018

2017 Société Canadienne de pédiatrie  
Promotion de la santé dans un monde numérique

2019 Société canadienne de pédiatrie  
Promotion d'une utilisation saine des écrans

Emergence de 2 grands principes :

- **Limitation** des écrans
- **Accompagnement** aux écrans



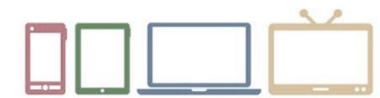
# Des effets négatifs, des recommandations... **et pourtant**

## Insuffisance de prévention

- 62,3% des parents déclarent ne pas avoir eu d'information au sujet des écrans
- Parents : sous estimation des temps d'écrans, difficultés de gestion
- Médecins : sujet peu évoqué



**Alors que ... 85% des consultations pédiatriques de ville se font chez un médecin généraliste**



# Une prévention insuffisante, une problématique « à part » : pourquoi ?

Point de vue des médecins généralistes du Bas-Rhin concernant leur rôle de conseil parental dans le cadre de la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants. *J. Mathis*

## Etude qualitative

*Entretiens semi-dirigés*

*Population cible  
Médecins généralistes du  
Bas-Rhin installés*

*59 médecins tirés au sort*

*Du 26 novembre 2020 au 25 juin 2021*

## Analyse

*Verbatim et théorisation  
ancrée*

*Saturation des données  
après 12 entretiens*

*Diversification de  
l'échantillon:*

*6 Femmes 6 Hommes*

*34 à 73 ans*

*Exercice urbain à rural*

*Seul ou en collaboration*

*Sans enfants, parents,  
grands parents*

## Résultats

**Volonté d'implication**  
au nom de la santé  
physique et psychique  
des patients

**Sujet plus délicat :**  
touche à l'éducation ,  
bénéfices possibles  
des écrans

**Manque de repères de  
temps et de conseils  
de gestion**

**Questionnement  
pratique :**

Quand ? Comment ?



## Résultats

Tous  
interpellés,  
tous  
sollicités



*On à tous des exemples , en salle d'attente, en consultation, parents comme enfants ...*



## Des atouts

- ❖ **Place du médecin traitant** : connaissance des familles, « ancienneté »
- ❖ Beaucoup de médecins aiment faire de la prévention !
- ❖ **Une bonne connaissance des effets secondaires des écrans qui permet de déceler les points d'appels**
- **Place clé du médecin traitant confirmée**
- **En présence d'un point d'appel = prévention secondaire**
  - **Encourager les pratiques de prévention : cotation ?**  
**Mais chronophage**



## Des freins



Manque de **temps** ,  
manque d'**habitude**,  
manque de **notions clés**



## Les écrans, un sujet à part ?

- Phénomène à la fois global (société) et privé (éducation parentale)
- Manque de légitimité, sentiment d'intrusion
- Doutes : applicabilité des recommandations, effets bénéfiques, manque de projection



## Les pistes

- 3 grands axes :

- **Sensibiliser** :

- Les médecins ✓

- Les parents → campagne nationale

- **Systematiser** l'intervention en consultation

- Temps dédié, outil dédié : **carnet de santé**

- **Organiser** la prise en charge en consultation



# RECOMMANDATIONS : quelques repères simples



## 1. Limiter le temps d'écran



- ❖ Pas d'écran avant 2 ans voir 3 ans
- ❖ De 3 à 6 ans : 1h par jour environ, pas tous les jours
- ❖ De 6 à 11 ans : 1h par semaine par tranche d'âge
- ❖ De 12 à 17 ans : 2h par jour max

3-6-9-12



Tous écrans confondus !

2. Temps sans écrans

3. Accompagnement aux écrans

4. Prise en charge

# RECOMMANDATIONS : quelques repères simples



1. Limiter le temps d'écran

2. Temps sans écrans :

❖ **Varier les activités et les temps sans écran**

- ❖ Pas d'écran le matin
- ❖ Pas d'écran pendant les repas
- ❖ Pas d'écran avant de s'endormir
- ❖ Pas d'écran dans la chambre



3. Accompagnement aux écrans

4. Prise en charge



Même en « fond sonore » la télévision trouble les apprentissage du jeune enfant

# RECOMMANDATIONS : quelques repères simples



1. Limiter  
le temps  
d'écran

2. Temps  
sans  
écrans

## 3. Accompagner

- ❖ **Jusqu'à 6 ans** : partager les écrans au maximum
- ❖ **Après 6 ans** : surveiller et expliquer les contenus
- ❖ **De 6 à 12 ans** : expliquer internet, apprendre à l'enfant à se protéger
- ❖ **Après 12 ans** : rester disponible, vigilant et chercher des signes d'alerte de mésusage ou de cyberharcèlement

4. Prise en  
charge

Partager, reformuler la séquence avec le plus petit : **développe le vocabulaire !**

Expliquer le « le vrai et le faux » des média : **développer l'esprit critique**

S'intéresser aux loisirs de son enfant/ados : **créer des liens !**



# RECOMMANDATIONS : quelques repères simples



1. Limiter le temps d'écran

2. Temps sans écrans

3. Accompagnement aux écrans

4. Organiser la prise en charge

❖ Entretien motivationnel

❖ Charte familiale

❖ Aide éducative à domicile (AED)

❖ Parcours pluridisciplinaire : PMI, CMP/psychiatre/psychologue, orthophoniste, collaboration réseau obésité..

## Règles d'utilisation des écrans

- Pas d'écran 2 heures avant de se coucher
- Pas d'écran dans les toilettes et la salle de bain
- Les pièces où les écrans sont autorisés sont
- Pas d'écran pendant les repas
- J'active le chronomètre dès que je commence à utiliser un écran
- La communication réelle entre nous a la priorité sur les écrans (je pose le smartphone quand on me parle)
- Les portables sont allumés à ... H
- Les ordinateurs sont dans une salle commune
- Le jour sans écran est
- heures d'écran maximum par jour
- 5 minutes de pause au bout de 25 minutes d'écran (bouger pendant 5 minutes)
- Les smartphones sont à éteindre chaque soir et à mettre en charge en dehors de la chambre
- Faire une liste d'activités pour remplacer les écrans
- Installer un système de contrôle parental
- Parler de son expérience sur les écrans avec mes



		TOTAL DE LA SEMAINE	
		ÉCRANS	ACTIVITÉS
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			
TOTAL			

# Nos astuces !!



## Quand aborder les écrans en consultation ?

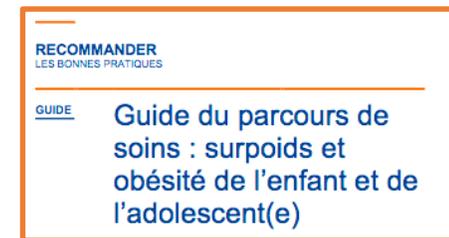
- **Directement, régulièrement, systématiquement**
  - idéalement... à chaque consultation de suivi...
  - examen des **9 mois** ( **âge moyen d'exposition !**) : rappeler le **zéro écran**,
  - examen des **24 mois** ; idem
  - vaccinations **6 et 11 ans**,
  - **certificats médicaux pour le sport** :  
(cs plus courtes, en début d'année scolaire -> (re)prendre de bonnes habitudes)
- Devant une plainte de **problèmes de sommeil**
- Devant une problématique **d'obésité**

# Nos astuces !!



## Comment valoriser le temps passé ? → Utiliser les cotations !

- Examens obligatoires du Nourrisson : 9e / 10e mois, et au cours du 24e /25e mois : **COE 47,50€**
- Depistage auditif et visuel avant 3 ans : **CDRP 002 + BLQP010/2 61,17 €**
- Consultation d'obésité complexe de suivi et de coordination de la prise en charge des enfants de 3 à 12 ans en risque avéré d'obésité :  
**CSO (CCX si fsp) 47,50€** (cf. guide HAS pour les **NOMBREUX** facteurs de risque)
- Consultation très complexe, dédiée au dépistage des troubles du neuro-développement (dont les TSA)  
Si difficultés développementales associées: **CTE = 60 €** Facturation sous le code CCE.  
(cf. brochure de repérage des TND )



# Les ressources

<https://www.decllic-ecrans.com/>



DE 11 À 14 ANS

## MOINS D'ÉCRANS



**!** isolement, fatigue, surpoids  
inattention, nervosité

### ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER

- > ≈ 1h par jour (7h / semaine) hors travail scolaire
- > j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux

### VIOLENCE, SEXUALITÉ, HARCÈLEMENT

- > J'en parle à un adulte : parents, prof, médecin...
- > j'appelle e-enfance, je consulte « J'ai besoin d'aide » au 3018

### DE BONNES HABITUDES . . .

- > regarder et jouer ensemble, en parler, échanger
- > pas d'écrans dans ma chambre
- > j'évite la publicité en regardant en streaming je choisis une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

### POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS

- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : [decllic-ecrans.com](http://decllic-ecrans.com) (détails, aides...)

Auteurs : Clément Durand, juillet 2021. Mise à jour : janvier 2022. Sources : Société Française de Pédiatrie, Haute Autorité de Santé, Haut Conseil de la Santé Numérique, Direction Générale de la Santé, Sociétés Canadienne et Américaine de Pédiatrie, Département d'Orthopédie, Université de Montréal, Université de la Colombie-Britannique.

<https://www.3-6-9-12.org/nos-affiches/> \*en plusieurs langues

### Apprivoiser les écrans et grandir

**3-6-9-12+**

**3-6-9-12+**, des écrans adaptés à chaque âge

**Avant 3 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir avec ses sens sensoriels, et sans regarders.

**De 3 à 6 ans**  
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.

**De 6 à 9 ans**  
L'enfant a besoin d'apprendre à organiser ses activités numériques.

**De 9 à 12 ans**  
L'enfant a besoin de plus en plus d'expériences familiales.

**Après 12 ans**  
L'adolescent a besoin de plus en plus d'expériences familiales.

**LES ÉCRANS**

**4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer**

- Pas le matin
- Pas pendant les repas
- Pas dans la chambre de l'enfant
- Pas avant de se coucher

### 3-6-9-12+, des écrans adaptés à chaque âge

**Avant 3 ans**  
Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.  
Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.  
La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.  
Jamais de télé dans la chambre.  
Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

**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 les 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 les temps d'écran, 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 et 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 de respect.  
Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.  
La nuit, nous coupons le WiFi et nous éteignons les mobiles.  
Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

**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.**

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans. Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

<http://www.alertecran.org/les-4-pas/>

### 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

**LES ÉCRANS**

- Pas le matin
- Pas pendant les repas
- Pas dans la chambre de l'enfant
- Pas avant de se coucher

**LES ÉCRANS**

Le soir, l'enfant ne peut pas regarder la télévision. Le matin, l'enfant ne peut pas regarder la télévision. Le midi, l'enfant ne peut pas regarder la télévision. Le soir, l'enfant ne peut pas regarder la télévision.

Le soir, l'enfant ne peut pas regarder la télévision. Le matin, l'enfant ne peut pas regarder la télévision. Le midi, l'enfant ne peut pas regarder la télévision. Le soir, l'enfant ne peut pas regarder la télévision.

# Et si c'est une addiction ?



- « *L'addiction aux écrans n'existe pas.* »
- ce qui existe: **les addictions comportementales**
  - dont le jeu pathologique = le jeu d'hasard et d'argent



: consultations en addictologie au CAMPA des HUS, pour adolescents

<https://www.chru-strasbourg.fr/service/service-daddictologie/>

Pr Laurence Lalanne

Psychiatre, professeure d'Addictologie

Dr Jean-Marie D'Urssel

Psychiatre - addictologue



# Journées Médicales de Strasbourg 2023



## Utilisation des écrans chez l'enfant et l'adolescent

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

