

# L'Afpa et les écrans – Le cheminement de l'Afpa

**Mots-clés :** écrans effets positifs, écrans effets négatifs, Campagne écrans AFPA

## Depuis longtemps les pédiatres se sont interrogés sur l'impact des écrans dans la vie des enfants

Dès le début des années 2000, les pédiatres de l'Afpa se sont préoccupés de l'impact grandissant des écrans sur la santé des enfants. Lors des différentes *Journées nationales de lutte contre l'obésité infantile*, le rôle néfaste des publicités de l'industrie alimentaire insérées dans les programmes de télévision pour enfants est soulevé.

En 2005, faisant suite à la *Conférence de la famille*, un rapport est remis au ministre de la Santé concernant « la protection de l'enfant et les usages de l'Internet ».

En 2007, une *pétition de l'Afpa* soutient un moratoire initié par Serge Tisseron, contre « la fabrique des bébés téléphages », en référence au lancement d'une chaîne de télévision ciblant les enfants de 0 à 3 ans.

En 2008 le Conseil supérieur de l'audiovisuel émet des recommandations.

À l'adresse des enfants :

- « Regarde les programmes de ton âge ;
- parle avec tes parents ;
- ne passe pas tout ton temps devant un écran »

À l'adresse des parents :

- « Pas d'écran avant 3 ans ;
- avant 8 ans, uniquement des programmes pour enfants ;
- respectez la signalétique ;
- devenez parent et téléspectateur actif : « la télévision c'est mieux quand on en parle »

En 2011, l'Afpa soutient par un communiqué de presse « *la règle des 3, 6, 9, 12* »<sup>13</sup> proposée par Serge Tisseron. Bien que stricte, celle-ci a le mérite de définir des repères d'âge clairs à l'usage des parents en fonction de l'âge des enfants.

En 2015, les pédiatres sont cités par l'Académie des Sciences dans un audit concernant l'enfant et les écrans, comme étant « des vecteurs importants des bonnes recommandations ».

Une enquête de l'Afpa menée en 2016 révèle que :

- 1/3 des enfants de moins de 3 ans regardent des programmes non adaptés dont 61 % le journal télévisé ;

- dans un foyer sur cinq, la télévision reste allumée en permanence ;

- dans 35 % des familles, elle est allumée à l'heure des repas ;

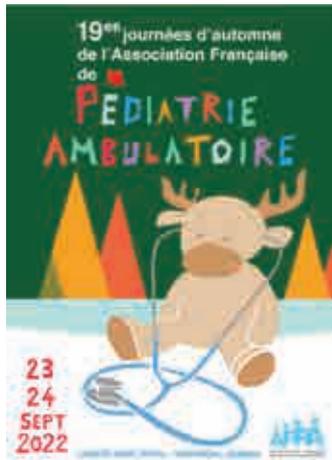
- 50 % des enfants utilisent déjà des écrans interactifs avant l'âge de six ans (tablettes, smartphones) à raison de 30 minutes par semaine chez les moins de trois ans et de 30 minutes par jour entre 3 et 6 ans ; la moitié d'entre eux le font seuls et 1/3 sans la présence d'un adulte.

À l'issue d'une journée de travail au cours de laquelle cette enquête a été présentée, le *Groupe de pédiatrie générale de la Société française de pédiatrie* émet des recommandations visant à inciter les parents à mieux comprendre l'importance croissante des écrans dans la vie de leurs enfants, leur impact, sans pour autant les diaboliser. Le Groupe de pédiatrie générale plaide alors pour un usage des écrans au domicile dans les espaces de vie collective mais pas dans les chambres des enfants et incite les parents à ménager des temps sans aucun écran, notamment le matin, aux repas et avant le coucher. Les pédiatres comprennent qu'ils doivent accompagner la parentalité concernant l'usage des écrans et veiller à prévenir les risques de troubles du développement social.

En 2021, une nouvelle enquête de la *Fondation pour l'enfance* montre que 58 % des enfants de moins de 5 ans et 70 % des 3-5 ans, utilisent l'écran numérique d'un mobile et que leurs parents passent en moyenne 18 heures par semaine sur une tablette ou un smartphone.

## Les dangers des écrans

En 2017 une vidéo devenue rapidement virale a associé « surexposition » aux écrans et autisme. Cette vidéo a beaucoup alarmé les parents et le monde médical mais il est maintenant admis que les écrans ne peuvent pas déclencher un autisme. En revanche, des comportements de type autistique (agitation, retrait, retard de



Dossier construit à partir des communications au Congrès Afpa de Montréal (24 septembre 2022).

**D<sup>r</sup> Catherine Salinier**,  
pédiatre à Bordeaux,  
ancienne présidente de  
l'Association française de  
pédiatrie ambulatoire.

Rédaction :

**D<sup>r</sup> Sylvie Sargueil**,  
**D<sup>r</sup> Véronique Desvignes**



<sup>13</sup> Apprivoiser les écrans et grandir  
<https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2022/03/Aff-A3-Apprivoiser-les-ecrans-2018-2-HR2.pdf>

langage) réversibles peuvent être observés quand l'enfant est exposé à trop de temps d'écran sans régulation ni étayage parental. Corrélation n'est pas causalité.

*Il n'y a pas de réel danger physique imputable aux écrans hormis l'impact sur le sommeil de la lumière bleue. En revanche c'est davantage le comportement face aux écrans (grignotage) et dû aux écrans (sédentarité) qui peut être responsable de surpoids, d'obésité et peut-être de myopie si le temps passé à l'extérieur est insuffisant.*

Autres liens de corrélation : davantage d'accidents domestiques ont été recensés aux USA entre 2005 et 2012 avec l'apparition de la 3G. Plus de noyades quand les parents relâchent leur vigilance pour consulter leurs mails...

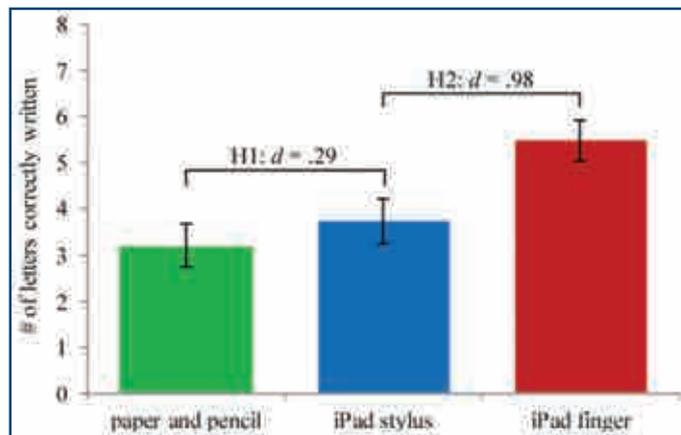
Chez l'adolescent enfin, le système attentionnel est soumis à de nombreuses tentations par les notifications incessantes qui lui parviennent. Un des effets négatifs les plus marqués est également l'anxiété générée par les réseaux sociaux, la crainte « de rater quelque chose », de ne plus être aimé, avec le besoin compulsif de devoir régulièrement « ranimer sa flamme » ce qui augmente chaque fois un peu plus le temps d'écran...

### Et pourtant les écrans peuvent aussi être intéressants

Il a été montré par des chercheurs du laboratoire de psychologie du développement<sup>14</sup> que l'utilisation d'écran peut aussi favoriser certains apprentissages. Ils ont ainsi réparti 46 enfants en trois groupes d'apprentissage de l'écriture des lettres majuscules : 14 ont appris en suivant les contours des lettres sur une tablette à l'aide d'un stylet 3 fois par semaine durant 8 semaines, 16 ont vécu la même expérience mais en remplaçant le stylet par un suivi au doigt et le troisième groupe de 16 a appris en recopiant avec un papier et un crayon.

L'expérience a montré que les enfants qui avaient suivi les lettres sur une tablette avec le doigt avaient appris plus de lettres et plus rapidement. D'autres études<sup>15</sup> montrent qu'il est également possible d'utiliser des écrans dans certaines conditions bien définies, pour améliorer l'attention, développer des capacités d'apprentissage, de compréhension et d'adaptation, et renforcer la capacité de mémoire de travail.

Enfin, les écrans sont aussi un vecteur de lien social lorsqu'ils permettent par exemple à des grands-parents éloignés de communiquer en visio avec leurs petits-enfants.



*Using tablet computers to teach preschool children to write letters : Exploring the impact of extrinsic and intrinsic feedback.*

Patchan M, Puranik C. 2016 DOI :10.1016/j.compedu.2016.07.007. Corpus ID: 31283331

Le vocabulaire peut aussi parfois s'enrichir en fonction du contenu proposé.

Dans une étude<sup>16</sup> portant sur un nombre très limité d'enfants (51) de 6 à 30 mois, les enfants regardant seuls la télévision ont 7,84 mots en moins à 30 mois que la moyenne des autres enfants et ceux qui regardent les *Téléubbies* 10,18 en moins. En revanche ceux qui regardent *Dora l'exploratrice* auraient 13,13 mots en plus !

Quand l'utilisation de l'écran est bien faite ou quand elle est envisagée à usage thérapeutique par des professionnels comme chez des enfants avec troubles du comportement, des autistes par exemple, l'attention et le travail visuel, le développement des capacités d'apprentissage, de compréhension et d'adaptation ou encore la mémoire de travail peuvent être facilités<sup>17</sup>.

### Et si nous n'avions pas pris la bonne cible ?

Devant les chiffres toujours plus alarmants de l'enquête menée en 2021 avec la Fondation pour l'enfance, malgré les nombreuses recommandations énoncées, l'Afpa s'est interrogée sur la pertinence et l'efficacité des actions menées et des messages diffusés.

<sup>14</sup> Patchan et Puranik Computers and education 2016.

<sup>15</sup> The impact of digital media on children's intelligence while controlling for genetic differences in cognition and socioeconomic background ; Saucé et al. Sci Rep 2022.

<sup>16</sup> \*Linebarger, D. L., & Walker, D. (2005). Infants' and Toddlers' Television Viewing and Language Outcomes. *American Behavioral Scientist*, 48(5), 624-645.

<sup>17</sup> Saucé B et col. Sci Rep. 2022; 12: 7720. Published online 2022 May 11. doi : 10.1038/s41598-022-11341-2



Les Allemands avaient de leur côté lancé une campagne : « Avez-vous déjà parlé avec votre enfant aujourd'hui ? ».

Avec l'évolution des pratiques et des connaissances concernant les écrans, l'Afpa a donc décidé d'orienter ses actions **non plus sur l'excès d'écran** mais plutôt **sur ce que les écrans empêchaient de faire, c'est-à-dire sur le temps pris sur d'autres activités et notamment sur les interactions indispensables au bon développement des enfants** c'est-à-dire toutes les activités exploratoires, motrices et interrelationnelles.

### La campagne écrans de l'Afpa : « la meilleure application pour vos enfants, c'est vous »

Une nouvelle campagne a été lancée en 2021 sur *mpedia* le site de conseil aux parents de l'Afpa. Le slogan était : « la meilleure application pour vos enfants c'est vous ». Elle a été accompagnée d'une campagne d'affichage sur panneaux JCDecaux dans les villes.



### Plan d'actions « Pour un usage raisonné des écrans par les jeunes et les enfants » et extension du site [jeprotectemonenfant.gouv.fr](http://jeprotectemonenfant.gouv.fr)



Cet outil est depuis février 2022, inclus dans le plan d'action du gouvernement pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes.

Dans les suites **un kit pédagogique** a été conçu et proposé dans **des ateliers** à travers toute la France avec le soutien de Santé Publique France et l'aide de Médias-Cité sur le thème : « **Les écrans, un temps pour tout** ».

Ces formations et ce kit s'adressent aux professionnels qui accompagnent les parents (PMI, structures d'aide à la parentalité, pédiatres...). Le kit se présente comme un jeu de cartes représentant dix situations du quotidien illustrées, accompagné d'un guide pédagogique pour savoir utiliser les cartes et gérer l'atelier. Chaque carte montre sur une face une situation de vie réelle. Par exemple, sur l'une de ces cartes est dessinée une famille devant un écran sur la moitié de la carte et en vis-à-vis sur l'autre moitié, le dessin représente la même famille jouant au ballon au-dessous de la question « Et si on faisait ça ? ». Au dos de la carte figurent des explications/conseils sur les effets positifs de l'activité physique. À la fin de l'atelier, il est demandé aux parents de prendre l'habitude de relever chaque jour un défi pour limiter le temps d'écran quotidien des enfants.

### Le programme d'appui pour l'animation d'ateliers « Moins d'écrans, plus d'interactions »

Le projet « Moins d'écrans, plus d'interactions » déploie sur le territoire national des ateliers de sensibilisation à l'usage des écrans. Ces ateliers sont conçus pour réunir des parents d'enfant d'âge préscolaire, autour d'un jeu de cartes pédagogique présentant dix défis pour dix situations du quotidien. Il vous permet, en tant qu'animateur de l'atelier, d'ouvrir le dialogue sur les difficultés rencontrées et les possibilités que chacun peut envisager pour essayer de « faire autrement » dans son propre contexte de vie. Un kit d'animation (affiches, jeu de cartes, guide de l'animateur), des sessions de prise en main des outils, et l'appui d'une communauté d'animateurs vous sont proposés gratuitement si vous souhaitez mettre en place ces ateliers.

**Pilote : Association française de pédiatrie ambulatoire, avec le soutien financier de Santé publique France.**

**Lien utile : rendez-vous sur [mpedia.fr](http://mpedia.fr) pour télécharger gratuitement le kit d'animation ou demander à le recevoir directement dans votre structure et vous inscrire aux prochaines sessions d'appropriation des outils afin de monter des ateliers de sensibilisation.**

**[https://solidarites.gouv.fr/sites/solidarite/files/2022-11/plan\\_d\\_action\\_ecran\\_enfants\\_et\\_jeunes\\_2022\\_accessible.pdf](https://solidarites.gouv.fr/sites/solidarite/files/2022-11/plan_d_action_ecran_enfants_et_jeunes_2022_accessible.pdf)**

### Messages essentiels de l'Afpa

- ▷ Des écrans devenus incontournables (évolution technologique et sociologique)
- ▷ Pas d'effet négatif lorsque l'usage est limité dans le temps, partagé entre parents et enfant, discuté et support des interactions et non « écran » aux interactions.
- ▷ Des effets positifs pour certaines activités d'apprentissages ou ludiques.
- ▷ Les conseils aux pédiatres :
  - Évaluer davantage la façon dont l'enfant, l'adolescent et la famille sont capables d'organiser leurs journées et laisser du temps aux autres activités.
  - Ne pas prendre uniquement en compte le temps passé devant les écrans.
  - Remettre l'écran à sa juste place : « une activité parmi d'autres ».
  - Inciter les parents à « oser être parent » en donnant eux-mêmes l'exemple, en faisant via l'écran des activités avec l'enfant ou l'adolescent et en éduquant leurs enfants AVEC le numérique mais aussi AU numérique.

• Un dossier complet sur : <https://afpa.org/dossier/ecrans/>

ÇA NOUS EST ARRIVÉ À TOUS

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'activité physique joue un rôle essentiel dans l'évolution de l'enfant à la fois pour le développement de sa motricité, de ses capacités cognitives, de son bien-être psychologique et de sa maturité affective. Elle lui permet aussi de développer ses compétences sociales et ses relations avec les autres. Bouger à plusieurs favorise l'intégration sociale !

Les jeux entre amis

Exercice physique, jeu, socialisation

ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?

ET SI AUJOURD'HUI, ON ESSAYAIT ÇA ?

The infographic features a central pink box with text. To the left, an illustration shows children sitting on a sofa watching TV. To the right, an illustration shows children playing soccer. The text is in French and discusses the benefits of physical activity for children's development and social skills.

Et vous,  
le défi du jour  
pour limiter  
le temps  
devant les  
écrans.

C'EST  
QUOI?

The cartoon features a yellow speech bubble with a blue box containing the text 'C'EST QUOI?' with a smiley face. A small cartoon character is in the top left corner.