

## Les écrans et l'enfant; apprendre à gérer plutôt qu'interdire!

Christine Durgnat-Sciboz, Olivier Duperrex, Lausanne

Quelles recommandations et attitudes les professionnels de la santé doivent-ils adopter face à la confrontation de plus en plus fréquente du jeune enfant à l'écran?

C'est pour répondre à cette question que le centre de référence petite enfance (CRIPE) a mis à jour les messages transmis par les infirmières de la petite enfance (IPE) qui voient les familles avec de jeunes enfants. Ce travail se fonde sur les données probantes issues d'une revue de littérature.

### Constats et questionnement

Lors de visites régulières aux domiciles des familles, les observations faites par les infirmières de la Petite Enfance (IPE, voir figure 1) mettent en évidence un nombre important de télévisions allumées et qui le restent lors de l'entrevue.

- Les professionnels de la santé doivent-ils s'en inquiéter?
- Faut-il transmettre des messages de prévention aux familles et, si oui, lesquels?

- Doit-on intervenir dans un domaine lié à l'éducation, à la sphère privée des familles?
- Si la réponse est oui, comment interagir, de quelle manière et sur quels fondements?

La télévision est à l'origine de la question, mais qu'en est-il des autres écrans, tablettes, ordinateurs, téléphones mobiles, jeux vidéo auxquels l'enfant de 0 à 4 ans est confronté?

De grands changements sont apparus ces dernières années dans les modes de communication par l'accès rapide et permanent à l'information. Nous devons tenir compte de ces nouveaux faits qui modifient notre travail.

Les messages des professionnels et leur pratique doivent rester proches des besoins des familles en tenant compte des contextes de vie tout en se basant sur les données probantes.

Demain, les jeux vidéo seront-ils prescrits sur ordonnance comme thérapie à l'hype-

ractivité? Les programmes éducatifs auront-ils suffisamment fait leurs preuves pour être introduits dans des programmes scolaires dès le plus jeune âge?

Il faut rester informé et partager avec les parents les connaissances actuelles sur l'utilisation judicieuse des écrans.

### Quelques éléments issus de l'expérience de professionnels de terrain

Le face à face des petits à l'écran résulte souvent de l'envie de bien faire des parents, qui pensent que la télévision peut participer au développement et à l'éducation de l'enfant.

De nombreux parents de langue étrangère ou de langue française utilisent la télévision comme support éducatif. Pour apprendre, le petit enfant a besoin d'interaction avec une personne, de relations émotionnelles et de communication, la télévision ne joue pas ce rôle fondamental comme le souligne une émission d'Arte («Une télévision dans le biberon» 09.02.2011).

D'autre part, de plus en plus de jeunes parents ont l'habitude d'avoir la télévision allumée à leur domicile, qu'ils la regardent ou non. C'est donc un changement de comportement pour eux aussi que de leur demander de diminuer le temps passé par leur enfant devant l'écran.

- Infirmière Petite Enfance (IPE) est une appellation spécifique au canton de Vaud et correspond à infirmière puéricultrice dans d'autres cantons.
- L'activité des IPE est décrite dans un cadre de référence et une définition des prestations. ([http://www.avasad.ch/jcms/m\\_7019/fr/centre-de-referance-infirmieres-petite-enfance](http://www.avasad.ch/jcms/m_7019/fr/centre-de-referance-infirmieres-petite-enfance)).
- Ces prestations font partie du «Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans)-parents».
- L'IPE propose à toutes les familles du canton qui le souhaitent des visites à domicile ou la possibilité de se rendre dans les groupes hebdomadaires de rencontres enfants-parents, une quarantaine dans le canton. ([http://www.avasad.ch/jcms/m\\_6821/fr/prestations-petite-enfance](http://www.avasad.ch/jcms/m_6821/fr/prestations-petite-enfance)).
- Environ 45 IPE travaillent dans le canton, elles sont encadrées par quatre infirmières PE responsables régionales et sont rattachées aux quatre Espaces prévention du canton.
- Le centre de référence pour les IPE (CRIPE), composé de deux infirmières consultantes et d'un médecin référent, est garant du programme. L'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile est mandatée pour déployer cette activité.
- Le CRIPE collabore étroitement avec des représentants du groupement des pédiatres vaudois, sur le contenu des activités et au plan institutionnel.

Figure 1: L'activité de l'infirmière petite enfance dans le canton de Vaud.

A noter aussi: les IPE se rendant au domicile des familles observent le rôle important que joue parfois la télévision au sein de certaines familles migrantes. Elle peut être un lien maintenu avec le pays, la langue, la musique, les informations. Éléments parfois nécessaires pour la mère qui reste à la maison, éloignée de sa famille d'origine.

## Démarche

Pour répondre aux différentes questions liées à l'usage de ces nouveaux outils et proposer un positionnement en phase avec les données actuelles de la confrontation des enfants à l'écran, une revue de littérature dans ce domaine a été effectuée par le Centre de Référence pour les Infirmières Petite Enfance (CRIPE) à fin 2011.

La revue de littérature a été effectuée le 06.12.2011, sans date limite ni restriction de langue, à l'aide de grilles de recherche issues du site [Health.evidence.ca](http://health.evidence.ca) «Resources to Guide & Track Your Search» (<http://health.evidence.org/practice-tools.aspx#PT4>) Équation de recherche (Baby OR television AND (baby OR babies OR child\* OR infant\* OR pediatri\* OR paediatric\*)).

La question de recherche est construite à partir des éléments suivants:

- **Population:** enfants de 0-4 ans
- **Intervention:** usage de la télévision chez les jeunes enfants
- **Comparaison:** pas de télévision
- **Outcomes:** impact sur le développement de l'enfant

De cette recherche, 28 articles ont été retenus (voir références et bibliographie de la recommandation).

A partir de ces documents et de l'expertise métier d'un petit groupe d'infirmières PE, nous avons élaboré un document qui, une fois validé par le CRIPE, est devenu la recommandation cantonale pour les IPE dont les messages clés se trouvent dans figure 2.

## État des lieux des connaissances

Les jeunes enfants utilisent tous leurs sens pour découvrir le monde; ils regardent, sentent, mordent, touchent. L'expérience avec l'objet est un élément essentiel à leur apprentissage. Les nombreuses applications sur écran ne permettent pas forcément une interaction sensori-motrice qui devrait se dérouler dans un espace en trois dimensions. La relation avec l'adulte est vitale pour un nourrisson et un jeune enfant. Elle ne doit pas être appauvrie par une utilisation abusive des écrans.

En tant que professionnel de santé, nous devons encourager une utilisation responsable de la télévision et des écrans divers pour l'apprentissage et le développement de l'enfant. Selon les travaux scientifiques, le temps d'exposition des enfants aux écrans est clairement associé à l'augmentation de la sédentarité et de l'obésité, mais aussi à un potentiel appauvrissement du développement socio-affectif de l'enfant.

L'engouement pour les nouvelles technologies est une réalité. Les parents ont à dis-

position de nombreuses méthodes éducatives pour leur enfant, visuelles et tactiles. Les écrans font dorénavant partie de l'environnement de l'enfant et de ses parents.

La thématique des écrans est largement abordée actuellement, elle a notamment fait l'objet de présentations lors des journées annuelles de santé publique en novembre 2012 à Montréal et l'Académie des sciences vient de sortir un avis et des recommandations.

## Pour terminer

Nous constatons dans nos activités de prévention qu'une position nuancée et argumentée est mieux perçue de la part des parents et permet plus facilement une adaptation des comportements.

Le positionnement des infirmières est d'avoir une attitude suffisamment claire sur les dangers et les effets négatifs des écrans mais aussi sur les bénéfiques, dans une approche d'ouverture et de dialogue adaptés au contexte de vie des familles.

Les écrans de toutes sortes font partie de notre environnement; en apprenant aux enfants dès le plus jeune âge à donner une juste place à ces outils, dans un cadre sécurisé et dans une durée d'utilisation adaptée à chaque âge de l'enfant, nous favoriserons les autres interactions indispensables au développement de l'enfant tout en donnant aux parents des pistes d'activités alternatives et constructives pour leur enfant.

Recommandations actuelles, éditées par le Centre de Référence pour les Infirmières Petite enfance (CRIPE), février 2012.

### Objectifs

Informers les parents des connaissances actuelles concernant les dangers de la télévision pour les enfants de moins de 5 ans.

### Messages clés

- Les enfants de moins de 3 ans ne doivent pas être exposés à la télévision.
- Dès 3 ans, limiter le temps (tranche de 1/4 d'heure). Il est recommandé de ne pas dépasser 2 heures d'activité passive, tous écrans confondus par jour.
- Regarder la télévision avec l'enfant et choisir des émissions adaptées à son âge.
- Pas de télévision dans la chambre des enfants.

Ces messages clés sont intégrés dans une fiche qui les détaille au niveau du contenu, du savoir être et du savoir-faire.

Ce document est accessible sur le lien suivant :

([http://www.avasad.ch/upload/docs/application/pdf/2013-01/cripe\\_recommandation\\_bb\\_tlevision\\_2012-03-20.pdf](http://www.avasad.ch/upload/docs/application/pdf/2013-01/cripe_recommandation_bb_tlevision_2012-03-20.pdf))

Figure 2: Les dangers de la télévision pour les bébés et les jeunes enfants 0-4 ans.

## Références

1. AAP – Committee on Public Education. Children, Adolescents, and Television. *Pediatrics* 2001; 107: 423–6. <http://pediatrics.aappublications.org/content/107/2/423.abstract>.
2. Bach J-F, Tisseron S, Houdé O, Léna P. L'enfant et les écrans - Avis de l'Académie des Sciences (Internet). Le Pommier; 2013. <http://www.academie-sciences.fr/activite/rapport/avis0113.pdf>.
3. Bouvier P. Education aux médias. Recommandations aux parents. *Paediatrica* 2008; [http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/education\\_aux\\_medias.pdf](http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/education_aux_medias.pdf).
4. Conférence. Journées annuelles de Santé Publique, Montréal, 28 novembre 2012 <http://jasp.inspqqc.ca/2012-les-ecrans-dans-la-vie-de-nos-enfants.aspx>.
5. Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R. Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2005; 159: 614–8. <http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/full/159/7/614>.
6. Maniccia DM, Davison KK, Marshall SJ et al. A meta-analysis of interventions that target children's screen time for reduction. *Pediatrics* 2011; 128: e193–e210. <http://pediatrics.aappublications.org/content/128/1/e193.long>.
7. Pagani LS, Fitzpatrick C, Barnett TA et al. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010; 164: 425–31. <http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/full/164/5/425>.
8. Société suisse de pédiatrie. Du bon usage de la télévision et de l'ordinateur. *Paediatrica* 2007; 18: 57. <http://www.swiss-paediatrics.org/sites/default/files/paediatrica/vol18/n4/pdf/57.pdf>.
9. Tisseron S. Les dangers de la télé pour les bébés - Non au formatage des cerveaux! Mille et un bébés, 2009. ISBN 978-2-7492-1056-8.
10. Tisseron S. Les effets de la télévision sur les jeunes enfants: prévention de la violence par le «Jeu des trois figures». *Devenir* 2010; 22: 73–93. [http://www.cairn.info/resume.php?ID\\_ARTICLE=DEV\\_101\\_0073](http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=DEV_101_0073).

## Correspondance

Christine Durnat-Sciboz, infirmière,  
collaboratrice scientifique  
Dr Olivier Duperrex, pédiatre  
Centre de référence pour les infirmières  
Petite enfance (CRIPE)  
AVASAD [www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)  
Route de Chavannes 37  
1014 Lausanne  
[christine.durnat@avasad.ch](mailto:christine.durnat@avasad.ch)