



# Écologie Pour Vence

Pour une écologie responsable et citoyenne

Lettre d'information No 136 (Avril 2023)

## Numérique : du bon usage des écrans...

L'évolution numérique a des effets positifs considérables sur la vie de nos jeunes (voir note sur notre site) mais l'impact de la consommation **récréative** (non pédagogique) du numérique sous toutes ses formes (smartphones, tablettes, télévision...) par les nouvelles générations est source de dommages parfois considérables sur leur développement. Une étude de l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques quantifie l'exposition aux écrans numériques et l'illustre clairement.



Dès 2 ans, les enfants des pays occidentaux cumulent chaque jour presque 3 heures d'écran en moyenne. Entre 8 et 12 ans, ils passent près de 4h 45. Entre 13 et 18 ans, ils effleurent les 6h45.

### Les écrans sapent les trois piliers les plus essentiels du développement de l'enfant.

- Le premier concerne les **interactions humaines** : plus l'enfant passe de temps avec son smartphone, sa télé, son ordinateur et sa tablette ou sa console de jeux, plus les échanges intrafamiliaux s'altèrent en quantité et en qualité. De la même manière, plus papa et maman s'immergent dans les méandres digitaux, moins ils sont disponibles. Ce double mouvement serait anodin si les écrans fournissaient à l'enfant une « nourriture » cérébrale adéquate, c'est à dire possédant une valeur nutritive égale ou supérieure à celle des rapports vivants et incarnés. Mais tel n'est pas le cas.
- Le deuxième touche au **langage** : en ce domaine, l'action des écrans opère selon deux axes complémentaires. D'abord, en altérant le volume et la qualité des échanges verbaux précoces. Ensuite en entravant l'entrée dans le monde de l'écrit. Bien sûr, au-delà de 3 ans certains contenus audio-visuels dits « éducatifs » peuvent enseigner quelques éléments lexicaux à l'enfant. Les acquis alors enregistrés sont toutefois infiniment plus chronophages, parcellaires et superficiels que ceux offerts par la « vraie vie ». Autrement dit, en matière de développement de langage, on ne peut remplacer l'humain par l'écran. Car, encore une fois, l'enfant n'a besoin pour développer son langage que peu de vidéos, ou d'applications mobiles ; il a besoin qu'on lui parle, qu'on sollicite ses mots, qu'on l'encourage à nommer les objets, qu'on l'incite à organiser ses réponses, qu'on lui raconte des histoires et qu'on l'invite à lire. »



- Le troisième point, porte sur la **concentration**. Sans elle, pas moyen de mobiliser la pensée sur un but. Or les jeunes générations sont immergées dans un environnement numérique dangereusement distrayant. L'influence des jeux vidéos n'est pas moins nocive que celle de la télé ou des outils mobiles. D'ailleurs peu importent le support et le contenu ; la réalité est que le cerveau humain n'a simplement pas été conçu pour une telle densité de sollicitations exogènes. Soumis à un flux sensoriel constant, il « souffre » et il se construit mal. Il est assez surprenant (et inquiétant) de voir à quel point l'ampleur de ce problème est aujourd'hui sous estimée.

Par ailleurs les écrans affectent lourdement **le sommeil**, or celui-ci est un pilier essentiel pour ne pas dire vital au développement. Or lorsqu'il déraile, c'est toute l'intégrité individuelle qui est affectée dans des dimensions physiques, émotionnelles et intellectuelles. L'augmentation de la sédentarité est importante or bouger a un impact majeur sur notre fonctionnement émotionnel et intellectuel. Pour évoluer de manière optimale, et pour rester en bonne santé, l'organisme a besoin d'être abondamment et activement sollicité. Rester assis nous tue ! **Faire de l'exercice nous construit** ! Et pas seulement dans nos dimension physiques. Trop peu de débats relatifs aux usages du numérique par les adolescents sont proposés dans les médias.

Nous vous proposons ici quelques **règles générales à respecter pour l'utilisation des écrans** :

- **De zéro à trois ans** : D'après le Dr Caroline Nocca (pédiatre à Lenval, Nice) l'enfant a besoin de ses 5 sens pour pouvoir se développer. Pour cela, il doit interagir avec son environnement. Plus il est exposé aux écrans moins il les sollicite et cela peut impacter son développement cognitif, langagier, psychomoteur et émotionnel ». **Conseil : pas d'écran avant 3 ans.**
- **De trois à six ans** : L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels : limitez les écrans, partagez les, parlez en en famille (ref : Pierre Massot phytopraticien, auteur de « Être parent à l'heure des écrans » édition Dangles). Bannir les écrans du repas et de l'avant coucher car le risque de sommeil troublé et de perte de concentration et d'attention en classe est très important. Mettre en place un kit temps d'écran sans déroger.
- **De six à 9 ans** : utiliser les écrans à petites doses pour découvrir les contenus stimulants et enrichissants. Toujours valider une activité sur écran. Aucun appareil connecté en accès libre. Limiter le temps d'écran à 1h/semaine /année d'âge. Installer et afficher les règles du numérique pour la maison sans dérogation possible. Proposer jeux de société, moments de partage et d'activités de plein air. Expliquer l'internet et montrer l'exemple de sobriété numérique.
- **10 ans et au-delà** : la durée de référence demeure un point de repère : 1h/sem./ année d'âge. 14ans=2h/jour. Responsabiliser les adolescents par un dialogue sur les écrans, le net, les réseaux sociaux. Aider aux recherches, partager avec eux votre vécu personnel, donnez du sens aux limites imposées. Responsabiliser les aînés. Se mettre des règles soi-même, montrer l'exemple.



**Alors, à nous tous de jouer !**

<https://ecologiepourvence.com/>



Contributeur: Bernard Barbaroux (Ecologie Pour Vence).