Existe-t-il des preuves scientifiques que les écrans sont dangereux pour les enfants et les adolescents ?

Bibliothèque départementale de l'Ariège – notre réponse du 27/06/2024.

Image d'enfant devant un écran d'ordinateur ; sur freepik

On entend beaucoup dire que les écrans sont dangereux pour les enfants, au sens où rester devant les écrans aurait des effets nocifs sur leur développement cognitif, leur santé, leur équilibre … Mais existe-t-il des preuves scientifiques de cette affirmation, ou n'est-ce qu'une idée reçue ?

Recherche de documents scientifiques pour sonder la fiabilité de cette affirmation.

Les écrans, nocifs pour les enfants ?

- Un rapport commandé par le gouvernement et rédigé par 10 experts vient d'être rendu et publié en avril 2024. Il s'intitule « **Enfants et écrans, à la recherche du temps perdu** ». La commission dresse un premier constat :

> *Il se dégage un **consensus très net sur les effets négatifs**, directs et indirects, des écrans sur le sommeil, sur la sédentarité, le manque d'activité physique et les risques de surpoids voire d'obésité (avec en cascade les pathologies qui en découlent ainsi que sur la vue). Des interrogations sur d'autres effets suspectés ou possibles des technologies associées aux écrans sur la santé restent en revanche non tranchées à ce stade, incitant à la prudence et à la poursuite des recherches.*
>
> *Rapport : Enfants et écrans À la recherche du temps perdu (Avril 2024)*

Une partie très détaillée de ce rapport (p. 24) est consacrée aux impacts du numérique et des écrans en tant qu'outils et que technologie chez les enfants et les adolescents du point de vue de :

> *(…) la santé somatique, du développement neurologique et socio-relationnel de l'enfant et de l'adolescent, de la santé mentale des mineurs, des risques d'exposition à des contenus inappropriés, traumatiques, voire dangereux pour la sécurité des mineurs et des impacts plus « sociétaux » .*

- Par ailleurs, Le Haut Conseil de la santé publique a émis **un avis (12 décembre 2019)** sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans et des risques induits sur leur santé par une surexposition aux écrans (pages 9 à 12 en particulier).

- L'Académie des sciences s'est aussi depuis longtemps saisie du sujet. Après la parution de l'avis **L'enfant et les écrans** en 2013, elle s'est associée à l'Académie nationale de Médecine et à l'Académie des technologies pour appeler, le 09/04/2019, à la vigilance : **L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans – Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques**.

> *Les écrans occupent une place considérable dans la vie de chacun et plus particulièrement des enfants. Le numérique a pris une importance croissante et irréversible pour ce qui concerne l'éducation et la culture et, de façon plus générale, la vie de notre société. D'immenses intérêts économiques et commerciaux sont en jeu. Il est néanmoins apparu, au fil des années, que cette évolution avait aussi des effets délétères qui suscitent une grande inquiétude, si bien que le développement rapide de la présence des écrans dans nos vies et celle de nos enfants amène chacun à s'interroger autant sur les usages qu'il en fait que sur le temps qu'il y passe. C'est pourquoi les trois académies (Académie nationale de médecine, Académie des sciences, Académie des technologies) ont souhaité faire un point sur ces questions, sous la forme d'un « appel » et non d'un « rapport », de structure classique.*
>
> *p. 27.*

Un colloque sur le sujet, intitulé « L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans » a eu lieu en 2019 suite à cet appel conjoint. **Les vidéos des interventions de ce colloque** sont

disponibles sur le site de l'Académie des sciences.

- D'après l'article **Des chercheurs américains précisent les dégâts causés par les écrans sur le cerveau des enfants**, par la rédaction de *France TV info*, publié le 10/09/2020, le gouvernement américain finance, à hauteur de 265 millions d'Euros, la **plus vaste étude** jamais réalisée sur les effets des écrans sur le cerveau des plus jeunes (étude qui doit se poursuivre jusqu'en 2027). Les premiers résultats ont montré que le cortex cérébral vieillirait plus vite chez les enfants qui utilisent beaucoup les écrans (et en particulier les réseaux sociaux).

Des références de ressources fiables pour approfondir

Humanité et Numérique : les liaisons dangereuses de Servane Mouton, éd. Apogée, 2023.
Présentation [source éditeur] : « Pour la première fois dans un même ouvrage, **un panel d'experts issus de domaines de recherche variés et de différents pays apporte un éclairage inédit sur les grandes questions soulevées par l'usage du numérique : un état des lieux édifiant**. Enjeu de santé physique et mentale : du neurodéveloppement aux maladies cardiovasculaires en passant par les troubles du sommeil et l'exposition des plus jeunes à des contenus inappropriés. Enjeu environnemental lié à l'extraction des matières premières, aux besoins énergétiques, à l'encouragement des tendances consuméristes. Mais aussi enjeu sociétal, tant ces outils se sont imposés dans nos sphères privées comme professionnelles et les ont bouleversées. Les nouvelles technologies de l'information et de la communication sont présentées comme un progrès indiscutable et indispensable dans tous les secteurs d'activité. Il apparaît nécessaire et urgent

de prendre la mesure des écueils et dangers dus à leur usage extensif et insuffisamment réfléchi. Il y va de l'avenir de l'Humanité. »

Enfants difficiles, la faute aux écrans ? Les bienfaits du sevrage électronique de Victoria Dunckley (pédopsychiatre), éd. Ecosociété, 2021.

Résumé :

Le lien entre l'exposition aux écrans et les impacts négatifs sur le cerveau des enfants fait désormais l'objet d'un large consensus scientifique. Troubles du sommeil, sautes d'humeur, problèmes d'attention, hyperactivité, difficultés sociales, isolement, baisse des résultats scolaires… pour la pédopsychiatre Victoria Dunckley, ces symptômes sont majoritairement le fruit de ce qu'elle appelle le « Syndrome de l'écran électronique » (SEE). Les écrans sont à mettre sur le même pied d'égalité que des stimulants comme la caféine, la cocaïne et les amphétamines : en provoquant une forte excitation du cerveau des enfants encore en construction, ils perturbent rapidement leurs comportements. Télévision, ordinateur, jeux vidéo, tablette, téléphone portable, comment gérer ces écrans qui ont pris une place grandissante dans la vie des jeunes, à l'école comme à la maison ? Aux parents souvent découragés, Victoria Dunckley propose un programme de sevrage électronique de quatre semaines qui a largement fait ses preuves.

La fabrique du crétin digital de Michel Desmurget, éd. Seuil, 2019 (et ses autres livres sur le sujet).

Résumé :

La consommation récréative du numérique par les jeunes générations est un fait de société de grande ampleur. L'auteur fait le point sur les études scientifiques qui abordent l'impact des écrans sur le développement physique, émotionnel et cognitif des enfants.

Les ravages des écrans, les pathologies à l'ère numérique, de Manfred Spitzer, éd. L'Echappée, 2019.

Résumé :
En s’appuyant sur de nombreuses recherches et études scientifiques, le psychiatre et spécialiste du cerveau met en lumière les menaces que la dépendance aux technologies numériques fait peser sur la santé, tant mentale que physique : baisse des performances cognitives ou de l’attention, troubles du sommeil, tendance à l’isolement, dépression ou encore disparition du sentiment d’empathie.

Génération écrans, génération malade ? de Raphaël Hitier, Documentaire, 52mn, 2020.
Résumé :
Omniprésents dans le quotidien, les écrans représentent un défi inédit pour le cerveau, surtout chez les enfants et les adolescents. Faut-il en avoir peur ? Un ambitieux tour d’horizon des dernières découvertes scientifiques en la matière.