

## **« Les écrans ont des effets néfastes sur les enfants »**

**Le professeur Michel Desmurget, directeur de recherche à l'Institut des sciences neuro-cognitives de Lyon, décrypte l'exposition des enfants aux écrans de télé, tablettes, smartphones, consoles de jeux.**

***Combien de temps en moyenne les petits Français passent-ils devant des écrans ?***

« Selon les estimations, cinq à sept heures par jour, en fonction de l'âge. Pour l'instant, il n'y a pas d'études concernant les effets de l'utilisation des smartphones ou des tablettes. Mais il y en a concernant la télé. Le moins qu'on puisse dire, c'est que leurs conclusions sont alarmantes. »

***Que disent-elles ? Quels sont les effets des écrans sur le développement des enfants ?***

« De nombreuses études prouvent que l'orgie d'écrans à laquelle on soumet nos enfants a des effets très néfastes sur le développement et l'apprentissage, sur la concentration, le sommeil, l'obésité, le développement du langage... La corrélation entre le temps passé sur les écrans et la réussite scolaire est énorme. Ces mécanismes sont désormais identifiés. »

***Quelle est la durée d'utilisation quotidienne préconisée pour éviter ces effets néfastes ?***

« L'utilisation de ces appareils a des répercussions sur les résultats scolaires au-delà de trente minutes par jour. Mais, allez demander à un enfant de se débrancher au bout de trente minutes. Celui qui le fera sans rechigner est un extraterrestre ! »

***Quelle est la solution pour les parents ?***

« Il y a deux choses que le cerveau n'aime pas : s'ennuyer et faire des efforts. Proposez à un enfant la télé, des jeux vidéo ou un livre, il est certain qu'il ne choisira pas le livre. Par contre, s'il n'a que ça à disposition, il lira. »

***Cela veut dire qu'il ne faut pas avoir d'écrans pour éviter la tentation ?***

« C'est comme si quelqu'un qui fait un régime avait constamment des chocolats à disposition. Il est plus facile de ne pas en avoir que de devoir en réguler la consommation. »

***Les enfants qui n'ont ni télé, ni console de jeux, ni tablette ne sont-ils pas en décalage avec leurs camarades ?***

« J'entends souvent dire qu'en coupant tout écran, on risque de faire de ces enfants des parias sociaux. Alors que, si on leur explique tous ces effets délétères, ils peuvent comprendre. Et, si, très tôt, un enfant est habitué à ne pas avoir d'écran chez lui, ça ne lui manque pas. »

***Que pensez-vous de leur utilisation dans le cadre de l'école, qui se numérise de plus en plus ?***

« Les enfants qui utilisent le moins les écrans sont ceux qui les utilisent le mieux et qui ont de meilleurs résultats scolaires. Ce que font les pouvoirs publics dans ce domaine est grotesque et scandaleux. Je ne comprends pas en quoi un apprentissage dispensé par des tablettes, écrans interactifs ou ordinateurs peut être supérieur à celui dispensé par un enseignant avec des yeux, des oreilles et une bouche ! »

***Il n'y a que du néfaste dans les technologies numériques, que ce soit à l'école ou à la maison ?***

« Elles peuvent être bénéfiques, si elles sont utilisées à faibles doses. On peut faire de bonnes choses dans des contextes très précis. »