Carpentras

Les écrans causent une « explosion des troubles de l'attention »

Du 6 au 8 février, ce sont les Journées mondiales sans téléphone portable. Prêt à vous passer de cet objet omniprésent dans nos quotidiens ? Et pourquoi pas un peu de lecture… Un pédiatre de Carpentras livre son analyse sur les risques et partage ses préconisations.

Le 6 février c'est la Saint-Gaston. Et si Gaston ne daigne pas répondre comme dans la célèbre chanson de Nino Ferrer *Il y a le téléfon qui son et il n'y a jamais person qui y répond*, c'est que mardi, c'est la Journée mondiale sans portable. L'occasion de nous interroger sur la place occupée par ces objets dans nos vies mais aussi celle d'aller à la rencontre d'un pédiatre pour qu'il nous éclaire sur la question.

Dr Jo Legein : « Un usage excessif des portables empêche le développement harmonieux de l'enfant ». Photo Le DL/W.S.

De plus en plus d'enfants qui ne parlent pas à l'âge de 3 ans

« Ces dernières années, on observe une véritable explosion des troubles TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité), les hôpitaux d'Avignon nous les envoient car il y en a trop », s'inquiète Dr Jo Legein, pédiatre installé à Carpentras. Il poursuit sur le même ton : « Aujourd'hui, de plus en plus d'enfants ne parlent pas à l'âge de 3 ans. Lorsque j'ai commencé à exercer, c'était une exception. Les interactions avec les parents ont été remplacées par les interactions avec le portable ». Le docteur reprend sa respiration et résume « un usage excessif des écrans empêchent le développement harmonieux de l'enfant ».

À l'adolescence, les enfants souffrent « de plus en plus de problèmes de santé mentale type dépression, de troubles du sommeil qui peuvent favoriser le décrochage scolaire ». Les portables et les écrans sont également des outils « de pressions sociales entre jeunes, de cyber harcèlement ». Le constat est sans appel. D'autant plus que l'usage du téléphone portable, des écrans est addictif.

Rôle capital des parents

Difficile pour les enfants d'y résister, « les écrans sont faciles d'accès, la récompense que l'on en tire est immédiate ». Les notifications reçues sur nos portables sont interprétées par notre cerveau comme une gratification qui va libérer de la dopamine (l'hormone du plaisir). Cette libération active le circuit de la récompense, qui peut conduire à la dépendance.

Aussi, le pédiatre insiste à plusieurs reprises sur le rôle « capital » joué par les parents pour accompagner leur enfant dans un usage raisonné.

« Les parents doivent établir des limites claires, avec une minuterie par exemple ». Mais ces limites ne peuvent être efficaces que si elles sont accompagnées d'activités, de routines où les écrans sont aux abonnés absents.

● William Silverio

30

Le Dr Jo Legein précise les durées d'usage par jour à ne pas dépasser : pour les enfants de 3 à 5 ans, c'est 30 minutes, entre 6 et 12 ans, 1 heure, à 13 ans et plus, le temps passé devant un écran doit être équivalent au temps consacré à une activité sportive.

L'info en + ► Quelles solutions ?

Le site spécialiste de l'enfance "mpédia", recommandé par le Dr Jo Legein, suggère d'organiser des activités communes aux membres de la famille, de valoriser la pratique du sport, de multiplier les interactions avec ses enfants, de maintenir le dialogue et de réaliser des défis « aujourd'hui on essaye un trajet en voiture sans écran ? ».

Les Journées mondiales sans portable ça continue jusqu'à mercredi 8 février, l'occasion de relever le défi ? Ou de s'offrir le succès de librairie qui traite la question *Faites-les lire* de Michel Desmurget ?

Lien du programme du gouvernement : https://solidarites.gouv.fr/plan-dactions-pour-un-usage-raisonne-des-ecrans-par-les-jeunes-et-les-enfants-et-extension-du-site