

# Les écrans ont un effet délétère sur le bien être des enfants

[Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Prev Med Rep. déc 2018;12:271-83.](#)

L'étude de l'équipe de Tweng a plusieurs particularités : celui du nombre déjà (peu d'études peuvent afficher plus de 40 000 enfants étudiés); les ages étudiés sont aussi particuliers avec une large amplitude de deux ans à dix sept ans.

Les résultats sont édifiants et nous vous invitons à parcourir les différents schémas qui illustrent l'article

Les recherches antérieures sur les associations entre le temps de d »écran et le bien-être psychologique des enfants et des adolescents ont été contradictoires, ce qui a amené certains chercheurs à s'interroger sur les limites du temps d'écran suggérées par les organisations médicales. Nous avons examiné un vaste échantillon aléatoire national (n = 40 337) d'enfants et d'adolescents de 2 à 17 ans aux États-Unis en 2016, qui comprenait des mesures exhaustives du temps passé devant un écran (y compris les téléphones cellulaires, les ordinateurs, les appareils électroniques, les jeux électroniques et la télévision) et un éventail de mesures du bien-être psychologique. Après 1 h/jour d'utilisation, un plus grand nombre d'heures d'utilisation quotidienne de l'écran était associé à un moins grand bien-être psychologique, y compris moins de curiosité, moins de maîtrise de soi, plus de distractions, plus de difficulté à se faire des amis, moins de stabilité émotionnelle, plus de difficultés d'entretien et incapacité à accomplir les tâches. Chez les jeunes de 14 à 17 ans, les personnes qui utilisaient beaucoup d'écrans (7 heures

et plus par jour par rapport à celles qui utilisaient peu d'écran (1 heure par jour) étaient deux fois plus susceptibles d'avoir déjà reçu un diagnostic de dépression (RR 2,39, IC à 95 % : 1,54, 3,70), d'anxiété (RR 2,26, IC 1,59, 3,22), traités par un professionnel de la santé mentale (RR 2,22, IC 1,62, 3,03) ou d'avoir pris des médicaments pour un problème psychologique ou comportemental (RR 2,99, IC 1,94, 4,62) dans les 12 derniers mois. L'utilisation modérée des écrans (4 h/jour) était également associée à un bien-être psychologique plus faible. Les non-utilisateurs et les utilisateurs très faibles des écrans ne différaient généralement pas sur le plan du bien-être. Les associations entre le temps passé à l'écran et un bien-être psychologique dégradé étaient plus importantes chez les adolescents que chez les jeunes enfants.