

https://www.lemonde.fr/idees/article/2023/04/02/les-lois-concernant-les-temps-d-exposition-aux-ecrans-devraient-viser-l-ensemble-des-mineurs_6167947_3232.html

« Les lois concernant les temps d'exposition aux écrans devraient viser l'ensemble des mineurs »

Tribune

Collectif

Des médecins, enseignants et chercheurs, parmi lesquels la neurologue Servane Mouton et les pédiatres Sylvie Dieu Osika et Eric Osika, font part de leur inquiétude quant à la place croissante prise par les écrans dans la vie des moins de 18 ans et aux dégâts constatés sur leur santé physique et mentale.

Publié aujourd'hui à 08h00, modifié à 17h44 Temps de Lecture 3 min. 2/04/2023

Les écrans sont une source de préoccupations croissantes. [Les temps d'exposition](#) ont explosé au cours des dernières années, dès le plus jeune âge. Les seuils recommandés, pourtant peu exigeants, sont largement dépassés. Plus le niveau socio-éducatif des parents est faible, plus l'enfant est exposé aux écrans, ce qui augmente la fracture sociale.

Témoins de l'ampleur du problème, trois propositions de loi sont inscrites au calendrier de l'Assemblée nationale en mars. La première est [relative à la prévention de l'exposition excessive des enfants de moins de 6 ans aux écrans](#), la deuxième envisage [l'interdiction de l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 15 ans](#), la dernière, [la protection du droit à l'image des mineurs](#).

Cela aura le mérite d'attirer l'attention sur ces sujets d'importance. Cependant, ces textes ne vont pas assez loin : ils devraient viser l'ensemble des personnes mineures, et de façon globale. Ces dernières sont en effet très vulnérables : d'une part, leur organisme, en particulier leur cerveau, est en phase de maturation et de croissance ; d'autre part, les habitudes prises dans l'enfance perdurant le plus souvent à l'âge adulte, il est crucial de veiller à leur qualité.

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [« La proposition de loi sur l'exposition des enfants aux écrans risque de se transformer en "loi de bonne conscience" »](#)

La littérature scientifique ne cesse de s'alourdir quant aux effets délétères d'un usage excessif des écrans sur la santé physique et mentale : perturbations du développement neurologique et sociorelationnel, sédentarité et maladies métaboliques et cardio-vasculaires, troubles du sommeil avec perturbation des rythmes circadiens, troubles visuels, exposition aux contenus inappropriés (violence, pornographie, incitation à la consommation de produits néfastes pour

la santé physique et psychologique : alcool, tabac, e-cigarettes et autres drogues, aliments et boissons à haute teneur en sucre, sel et graisse).

La limite d'âge devrait être fixée à 6-7 ans

A cela s'ajoutent les impacts indirects liés à la pollution environnementale engendrée par les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) : perturbateurs endocriniens, rayonnements de radiofréquences, extraction des matières premières, consommation d'eau et d'énergie, promotion de tendances consuméristes elles-mêmes sources de pollution.

Lire aussi la tribune : Article réservé à nos abonnés [« C'est en aidant les familles que nous éviterons que les écrans deviennent de nouvelles nounous »](#)

Une large sensibilisation de la population est indispensable : campagnes d'affichage dans l'espace public, spots publicitaires, formation des enseignants, des soignants et des travailleurs sociaux. L'information devrait intégrer les résultats des recherches les plus récentes. En particulier, la limite d'âge avant exposition devrait être fixée à 6-7 ans.

Les écrans devraient donc être bannis des cadres scolaire et périscolaire en maternelle. Au-delà de cet âge, les activités récréatives sur écran ne devraient pas être quotidiennes, être réservées aux jours sans école, et respecter le rythme veille-sommeil. L'accent doit être mis aussi sur les conséquences néfastes de l'usage des écrans par les parents en présence du petit enfant, affectant les compétences psychosociales de ce dernier.

Lire la tribune : Article réservé à nos abonnés [Temps d'écran : « Cessons de cultiver le scepticisme »](#)

Mais il serait inconséquent de faire porter aux utilisateurs l'entière responsabilité des mésusages, alors que fleurit le lucratif marché de l'économie de l'attention : les industriels du secteur, plates-formes de réseaux sociaux, jeux vidéo, cybersexe et autres activités récréatives et/ou commerciales en ligne, cherchent à augmenter le temps de connexion afin, notamment, de recueillir un maximum de données de navigation, celles-ci étant sources de profit.

Ils développent ainsi des produits addictifs qui favorisent les usages problématiques. Le rapport [Votre attention, s'il vous plaît !](#), publié en janvier 2022 par le Conseil national du numérique, signale ces enjeux, mais un gouffre sépare cette réflexion d'une réglementation efficace.

Dissonance cognitive

Il apparaît pourtant nécessaire et urgent d'exiger la transparence du secteur des NTIC, afin de rendre accessibles aux chercheurs indépendants et institutionnels les données de navigation ainsi que les dossiers de recherche et développement (R&D) de produits impliquant la captation de l'attention ; nécessaire, aussi, d'appliquer à la R&D de ces produits une législation similaire à celle ayant cours pour la recherche biomédicale. Tant qu'une telle législation ne sera pas efficace, l'accès à ces plates-formes devrait être interdit aux mineurs, et la vente de smartphones pour ces derniers devrait être remise en question.

Enfin, nous nageons aujourd'hui en pleine dissonance cognitive : alors que se multiplient les injonctions à limiter les temps d'écran, nous assistons à une numérisation extensive de l'enseignement. Tablettes tactiles et tableaux interactifs envahissent les établissements scolaires dès la maternelle. Le recours aux outils numériques pour le travail personnel va croissant et ils sont devenus le support principal de la relation élève-famille-enseignants.

Lire aussi la tribune : Article réservé à nos abonnés [« Et si nous cherchions à transformer le risque que les écrans présentent en une force ? »](#)

Le déploiement de cette technologie dans les écoles, les collèges et les lycées devrait faire l'objet d'une réflexion approfondie, tenant compte de ses effets néfastes sur la santé cognitive, physique et mentale : l'absence d'intérêt pédagogique démontré de son utilisation systématique, et son impact environnemental avéré. Quant aux smartphones, s'ils ne sont pas interdits aux moins de 18 ans, ils devraient être exclus de l'enceinte des établissements scolaires afin d'offrir un espace de déconnexion et d'éviter de favoriser les [troubles attentionnels](#) induits par leur seule présence, même lorsqu'ils sont éteints.

Les innovations portées par les NTIC, dont la promesse du métavers, ont un fort potentiel de séduction, voire de fascination. Ne pas rejoindre sans réserve la révolution numérique ferait-il de nous des technophobes réfractaires au progrès ? Et si, au contraire, il était temps de prendre conscience des dangers et écueils liés à un usage extensif et non réfléchi de ces technologies ?

Premiers signataires : Adeline Ancenay, orthophoniste ; **Francine Behar-Cohen**, médecin, ophtalmologiste et chercheur ; **Françoise Berthoud**, ingénieure de recherche, CNRS ; **Jean-Paul De Filippo**, médecin, pédiatre, praticien hospitalier ; **Célia Levavasseur**, médecin, pédiatre ; **Fleur Lazdunski**, médecin, pédopsychiatre ; **Servane Mouton**, médecin, neurologue ; **Jane Pratico**, enseignante, professeure agrégée de mathématiques ; **Sophie Schwartz**, sage-femme ; **Charline Techer**, médecin généraliste.

[Liste complète des 121 signataires](#) : soignants (médecins, orthophonistes, sages-femmes, kinésithérapeutes, infirmières, orthoptistes, psychomotriciennes), enseignants, chercheurs.

Collectif