

Abstract – Groupe n°22

## **Nouvelles technologies : Prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants en bas âge (0 à 6 ans)**

Lucas Doll, Imane Gaouar, Luka Medic, Bastien Pichonnaz, Manon Warth

### *Introduction*

Grandir au règne du digital n'est pas sans risques. Ainsi, notre revue de littérature démontre une corrélation entre le temps d'exposition aux écrans et l'apparition de troubles développementaux plus tard dans la vie ; en particulier lorsque l'exposition excessive a lieu lors de périodes critiques du développement neurocognitif, telles que la tranche d'âge de 0 à 6 ans [1]. Les différents troubles du développement incluent principalement des troubles de l'acquisition du langage et de la résolution de problèmes [2], mais également à des troubles du spectre autistique et des troubles de l'attention. L'idée d'une telle association remonte déjà au début des années 2000s [3], mais a pris toute son ampleur au cours des dernières années, lors desquelles l'exposition s'est intensifiée tandis que les types d'écrans et leurs modes d'utilisation ont radicalement changés – la télévision, qui se regardait autrefois en famille, est devenue une tablette que les enfants regardent désormais seuls.

De plus, selon la littérature, la prévention des écrans est encore peu abordée par les pédiatres lors de consultations et souvent initiée par les parents. Il reste cependant une certaine méconnaissance et désinformation de la population générale à ce sujet, même si certains parents trouvent quelques informations sur internet [4]. À ce sujet, il existe quelques lignes directrices disponibles sur internet destinées aux parents et aux professionnel.le.s, mais aucune n'est originaire de Suisse [5].

Par ailleurs, une méthode de prévention déjà répandue auprès des professionnel.le.s a été pensée par Serge Tisseron qui a « *imaginé les repères 3-6-9-12+ comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues* » [6].

À travers cette recherche communautaire, nous avons exploré et mis en évidence les stratégies de prévention adoptées dans notre communauté suisse pour réduire l'exposition des jeunes enfants aux différents types d'écrans. C'est pourquoi nous nous sommes intéressés à la question de recherche suivante : Par quelles méthodes de prévention les professionnel.le.s de la petite enfance préviennent-ils l'exposition aux écrans pendant la période critique du développement, entre 0 et 6 ans ?

### *Méthode*

Cette étude qualitative a débuté par la contextualisation de la problématique au travers d'une revue de littérature essentiellement internationale en raison de la paucité de la littérature Suisse à ce sujet. Les articles étudiés sont issus de PubMed, Google Scholar, de littérature grise et en partie fournis par notre tutrice, la Dre Juliane Schneider. Nous avons ensuite défini une liste de professions différentes du milieu de la petite enfance, autant médicales que sociales, dans l'optique d'obtenir des points de vue variés. Douze professionnel.le.s ont répondu disponibles pour les entretiens : deux pédiatres, trois pédopsychiatres, une psychologue, une neuropédiatre, deux éducateurs en garderie, deux enseignantes de classes primaires (1P et 2P), une travailleuse sociale et une association préventive (ProJuventute). Les entretiens se sont déroulés de manière semi-structurée avec un tronc commun de questions qui exploraient trois thématiques. Ces dernières sont les moyens préventifs existants contre les écrans dans le milieu professionnel de la personne interrogée, l'avis de la personne sur l'application réelle de ces mesures préventives à domicile et la place de l'interprofessionnalité dans la prévention. Les entretiens comprenaient également des questions propres à chaque profession et se sont déroulés en présentiel ou par téléconférence. De plus, ils ont été enregistrés, à des fins d'analyses, avec le consentement de chaque professionnel.le.

Par ailleurs, l'impact socio-économique jouant un rôle non-négligeable dans cette problématique, nous avons varié les quartiers des personnes interrogées dans la région du grand Lausanne. Ceci dans l'idée d'avoir une représentation socio-économique globale. Notons aussi que deux tiers des personnes interrogées étaient des femmes, ce qui est plus courant dans les professions de la petite enfance contrairement aux hommes.

### *Résultats*

À la suite des entretiens, nous avons relevé des convergences et des divergences quant aux méthodes préventives actuelles dans divers milieux professionnels, ainsi que des opinions variées sur les mesures à instaurer. Les professionnel.le.s démontrent une application systématique de prévention sous forme d'entretiens motivationnels auprès de l'entourage de l'enfant. Cette méthode est de loin la plus efficace et la plus couramment appliquée pour les mesures à domicile selon les personnes interrogées quelle que soit leur profession. Cependant, les éducateurs en garderie n'estiment pas être suffisamment formés et informés pour faire ce type de prévention. En outre, les

entretiens révèlent que tou.te.s les professionnel.le.s interrogé.e.s sont unanimes sur la nécessité d'interdire les écrans avant 3 ans et de permettre leur utilisation entre 3 et 6 ans uniquement en présence d'un parent ou d'un responsable. Cela correspond aux recommandations du pédopsychiatre français Serge Tisseron, même si, en ce qui concerne la période critique, il y a des divergences de définitions entre les différent.e.s professionnel.le.s de la santé. De plus, selon les personnes interrogées, une des clés de la prévention est l'éducation de l'environnement de l'enfant à domicile et dans son milieu éducatif afin d'avoir une utilisation optimale et non néfaste des écrans. Cela permet de favoriser l'empowerment de l'enfant, c'est-à-dire de renforcer son autonomie, sa confiance en soi et sa capacité à influencer son propre développement. Un autre moyen de prévention mentionné dans plusieurs entretiens est l'utilisation de dépliants informatifs qui fournissent un support théorique à domicile. Ces flyers sont créés par diverses associations, comme ProJuventute, afin de prévenir l'exposition aux écrans. D'autres méthodes préventives citées comprennent des ateliers, des workshops, des lignes téléphoniques de conseils et des sites internet (ciao.ch, écrans ABC, ...).

Par ailleurs, il est important de souligner que, excepté dans le domaine de l'éducation, tou.te.s les professionnel.le.s réalisent systématiquement une anamnèse sur l'exposition aux écrans chez leurs jeunes patients dans le cadre du dépistage pédiatrique de base. Il existe même, par exemple, des check-lists pour chaque âge destinées aux pédiatres. Ceci est dans le but de rechercher le type d'écran utilisé, le mode d'utilisation (temps avec autrui et/ou utilisation seul), la qualité ainsi que la quantité d'exposition. D'autre part, certain.e.s professionnel.le.s de la santé, interrogé.e.s purement sur leurs observations cliniques, rapportent une augmentation de l'exposition aux écrans et une hausse de la prévalence des troubles du développement. Cependant, ils admettent qu'il est difficile d'établir une association directe en raison de l'origine multifactorielle de ces troubles.

D'après les entretiens, la collaboration interprofessionnelle est effectuée chez tou.te.s les professionnel.le.s interrogé.e.s, permettant une prévention contre les écrans dans tous les milieux de l'environnement de l'enfant. Cela consiste à réaliser des actions au cabinet du pédiatre, mais aussi en collaboration avec des associations qui interviennent auprès des enfants dans le milieu scolaire et qui apportent un soutien social aux familles. Ceci permet de prévenir une exposition excessive aux écrans, particulièrement dans les classes socio-économiques les plus défavorisées.

### *Discussion et conclusion*

Il en ressort que, comme mentionné précédemment, l'entretien motivationnel est le moyen de prévention le plus efficace et le plus répandu. Cependant, ce dernier ne touche pas tout le monde et il serait préférable de réfléchir à une meilleure éducation des parents et des professionnel.le.s. Aussi, on s'aperçoit qu'il existe une différence d'exposition selon les niveaux socio-économiques, mais cela n'est pas lié à une accessibilité aux écrans. C'est pourquoi c'est envers cette classe de la population qu'il faudrait faire davantage de prévention bien que les écrans soient une solution peu-coûteuse, disponible et facile en lieu d'une garde des enfants dans la mesure où les emplois du temps des parents sont chargés.

Par ailleurs, le manque de littérature en Suisse rend difficile l'instauration de politiques de santé publiques, celles-ci ne pouvant difficilement être fondées que sur des études étrangères, d'où la nécessité de littérature sur le sujet.

Pour finir, nous vivons à une époque où il est difficile voire impossible d'interdire les écrans. Il serait donc préférable de les intégrer en modifiant la manière dont ils sont utilisés.

### *Références*

1. Pagani LS, Fitzpatrick C, Barnett TA, Dubow E. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2010 May;164(5):425-31. doi: 10.1001/archpediatrics.2010.50.
2. Takahashi I, Obara T, Ishikuro M, Murakami K, Ueno F, Noda A, Onuma T, Shinoda G, Nishimura T, Tsuchiya KJ, Kuriyama S. Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years. *JAMA Pediatr.* 2023 Oct 1;177(10):1039-1046. doi: 10.1001/jamapediatrics.2023.3057.
3. Christakis DA, Zimmerman FJ, DiGiuseppe DL, McCarty CA. Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics.* 2004 Apr;113(4):708-13. doi: 10.1542/peds.113.4.708.
4. Vincent V, Blot N. Screens for infants and preschool children: Assessment of medical prevention with parents and assessment of exposure. *Arch Pediatr.* 2021 Nov;28(8):632-637. doi: 10.1016/j.arcped.2021.09.028.
5. Picherot G, Cheymol J, Assathiany R, Barthet-Derrien MS, Bidet-Emeriau M, Blocquaux S, Carbajal R, Caron FM, Gerard O, Hinterman M, Houde O, Jollivet C, Le Heuzey MF, Mielle A, Ogrizek M, Rocher B, Samson B, Ronziere V, Foucaud P. Children and screens: Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de pédiatrie) guidelines for pediatricians and families. *Arch Pediatr.* 2018 Feb;25(2):170-174. doi: 10.1016/j.arcped.2017.12.014.
6. Tisseron S. 3-6-9-12+, Apprivoiser les écrans et grandir. Toulouse: érès; 2024.

*Mots clés* : prévention, écrans, petite enfance, développement, période critique, exposition

# " PRÉVENIR, C'EST MIEUX QU'INTERDIRE "

## Prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants en bas âge (0 à 6 ans)

Lucas Doll, Imane Gaouar, Luka Medic, Bastien Pichonnaz, Manon Warth

### INTRODUCTION



- **Très jeunes**, les enfants sont **largement exposés** aux écrans. De **nombreuses recommandations** soulignent le rôle central des **professionnel.le.s** de la santé dans la prévention.
- Les **risques à long terme** associés à des **niveaux élevés** d'exposition précoce aux écrans peuvent **influencer négativement** le **développement** de l'enfant. Une **compréhension de ces risques** à l'échelle de la population **reste essentielle** pour **promouvoir un bon développement** de l'enfant.
- Un **temps d'écran plus long** chez les enfants en **bas âge** est associé à des **retards de développement** dans la **communication** et la **résolution de problèmes** plus tard dans la vie.

"La France a mis en marche un suivi épidémiologique [de l'exposition aux écrans] mais en Suisse nous n'avons rien [...] ce qui rend difficile l'initiation de politiques de santé publique"  
Neuropédiatre à Lausanne



### OBJECTIFS



Dans le but de **mettre en lumière** les **moyens existants** qui **préviennent** une **exposition excessive** aux **écrans** chez les **moins de 6 ans**

### MÉTHODOLOGIE



- **Revue de littérature** étrangère sur PubMed, sur Google Scholar et la littérature grise.
- **Analyse de 12 entretiens semi-structurés** avec des **professionnel.le.s de la petite enfance** réparti.e.s dans le **grand Lausanne** : éducateurs en garderie, enseignantes de 1ère et 2ème primaires, association préventive, travailleuse sociale et chercheuse, pédiatres, pédopsychiatres, psychologues et neuropédiatre.

### RÉSULTATS

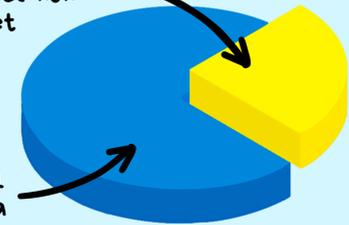


#### MOYENS DE PRÉVENTION

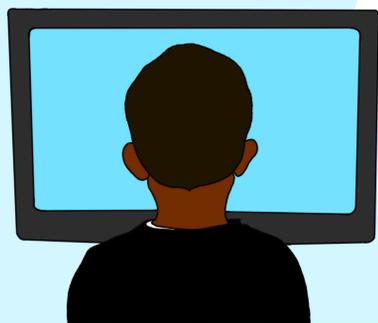
- **Entretien motivationnel systématique** → le **plus répandu** et le **plus efficace**, surtout chez les **professionnel.le.s** avec un **impact communautaire**
- **Interventions** selon les **balises 3-6-9-12+** de **Serge Tisseron** : pas d'écran avant 3 ans, écran partagé et accompagné entre 3 et 6 ans
- **Éducation de l'environnement de l'enfant** sur une **utilisation optimale** et **non-néfaste** des écrans visant l'**empowerment** de l'enfant
- **Dépliants informatifs** pour **amener un support théorique** à domicile
- **Collaboration interprofessionnelle**
- **Autres moyens cités** : ateliers/workshops, lignes téléphoniques de conseils, sites internet (ciao.ch, ProJuventé, écrans ABC, ...)

Les 25 % qui ne font pas de prévention sont le personnel non médical (éducateurs et enseignantes).

Le personnel médical interviewé fait de la prévention.



"Je préfère avoir le champion du monde du World Of Warcraft comme chirurgien, je suis certain qu'il manipule bien les écrans"  
Pédopsychiatre à Lausanne



### DISCUSSION



- **Rareté de la littérature suisse** concernant la **prévention des écrans** : **difficultés** d'instaurer des **politiques de santé publique** et **peu de ressources** pour les **professionnel.le.s**
- **Réfléchir** à une **meilleure éducation** des **parents** et des **professionnel.le.s** afin d'**inclure** l'utilisation des **écrans** plutôt que de les **interdire**
- **Différences** en termes d'**exposition** selon les **niveaux socio-économiques**, **non-liées** à l'**accessibilité** aux écrans
- **Manque de consensus** sur la **définition** de la **période critique**, mais **alignement des professionnel.le.s** sur l'**interdiction des écrans** avant 3 ans
- **Gap intergénérationnel** de **connaissances** des écrans et **divergences** dans la **définition de surexposition**

"Babysitter digitale"  
Travailleuse sociale à Lausanne

### À RETENIR !



- ★ **Ne pas diaboliser les écrans** : "Prévenir, c'est mieux qu'interdire".
- ★ **Éduquer les parents** face aux écrans.
- ★ **Intégrer les écrans** comme un **outil pédagogique**.
- ★ **Jamais laisser seul** l'enfant devant un écran.
- ★ **Préserver du temps sans écran** est vital.
- ★ **Écran dans les espaces collectifs** et **non dans les chambres**.

#### REMERCIEMENTS

Nous tenions à remercier tou.te.s les intervenant.e.s ainsi que notre tutrice Juliane Schneider.

#### RÉFÉRENCES

1. Takahashi I, Obara T, Ishikuro M, Murakami K, Ueno F, Noda A, Onuma T, Shinoda G, Nishimura T, Tsuchiya KJ, Kuriyama S. Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years. *JAMA Pediatr.* 2023 Oct 3/3. doi: 10.1001/jamapediatrics.2023.3057. PMID: 37603356; PMCID: PMC10442786.
2. Pagani LS, Fitzpatrick C, Barnett TA, Dubow E. Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2010 May;164(5):425-31. doi: 10.1001/archpediatrics.2010.50. PMID: 20439793.
3. Vincent V, Blot N. Screens for infants and preschool children: Assessment of medical prevention with parents and assessment of exposure. *Arch Pediatr.* 2021 Nov;28(8):632-637. doi: 10.1016/j.arcped.2021.09.028. Epub 2021 Oct 22. PMID: 34690028.
4. Serge Tisseron. 3-6-9-12+: Apprivoiser les écrans et grandir. érès. Toulouse. 2024
5. Picherot G, Cheymol J, Assathiany R, Barthelet-Derrien MS, Bidel-Emeriau M, Blocquaux S, Carbajal R, Caron FM, Gerard O, Hinterman M, Houde O, Jollivet C, Le Heuzey MF, Mielle A, Ogrizek M, Rocher B, Samson B, Ronziere V, Foucaud P. Children and screens: Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de pédiatrie) guidelines for pediatricians and families. *Arch Pediatr.* 2018 Feb;25(2):170-174. doi: 10.1016/j.arcped.2017.12.014. Epub 2018 Feb 1. PMID: 29366533.

#### CONTACTS

lucas.doll@unil.ch, imane.gaouar@unil.ch, luka.medic@unil.ch, bastien.pichonnaz@unil.ch, manon.warth@unil.ch