

Comment les parents fréquentant les centres de Protection Maternelle Infantile (PMI) utilisent-ils les écrans avec leurs enfants de moins de 4 ans ?

Une enquête menée auprès de 261 familles, en partenariat avec le laboratoire *Dysfonctionnement et fonctionnement cognitif - les âges de la vie (DysCo)* de l'Université Paris 8 et avec les centres de PMI du département du Loiret.

CONTEXTE SCIENTIFIQUE

Les écrans et les jeunes enfants : ce qu'il faut savoir

Les premières années de la vie sont très importantes pour le développement du cerveau. Le cerveau des enfants est particulièrement « malléable » : il se construit et se renforce grâce aux expériences du quotidien, comme parler, jouer, ou interagir avec les autres.

Parmi les éléments qui influencent ce développement, l'exposition répétée aux écrans (télévision, tablette, smartphone) a été identifiée comme une expérience pouvant avoir des effets négatifs. Par exemple, une étude menée au Québec a suivi des enfants sur plusieurs années : elle a montré que, chez des enfants de 2 ans et demi, chaque heure supplémentaire de télévision par semaine était associée plus tard (vers 10 ans) à : moins d'attention et de participation en classe, des résultats scolaires plus faibles en mathématiques, et davantage d'exposition au harcèlement scolaire (Pagani et al., 2010).

Pourquoi ces effets ? Les chercheurs parlent de la « théorie du déplacement » : le temps passé devant un écran sans interaction avec l'adulte est du temps pris sur d'autres activités essentielles au développement, comme parler avec ses parents, lire des livres ou interagir avec d'autres enfants.

Prenant acte des données scientifiques, en France, la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA, 2021) recommande d'éviter totalement l'exposition aux écrans avant 3 ans, puis de limiter cette exposition à 30 minutes par jour à 3 ans.

L'exposition aux écrans des jeunes enfants en France : qu'en est-il aujourd'hui ?

Aux États-Unis, le temps d'écran chez les enfants de 0 à 2 ans a plus que doublé entre 1997 et 2014, passant d'environ 1h20 à 3h par jour (Chen & Adler, 2019). En France, les données de la cohorte nationale ELFE indiquaient en 2013, qu'à deux ans, les enfants nés en 2011 étaient déjà exposés en moyenne près d'une heure par jour aux écrans, et que seuls 13% n'étaient pas exposés du tout (Bernard et al. 2022). Depuis, l'évolution des pratiques d'exposition des jeunes enfants vis-à-vis des écrans en France n'a pas été documentée. Pour pallier ce manque de données, une enquête a été menée auprès de familles fréquentant les centres de Protection Maternelle et Infantile (PMIs) dans le département du Loiret. L'objectif était d'explorer les temps d'exposition aux écrans des enfants de moins de 4 ans des familles rencontrées.



MÉTHODOLOGIE DE COLLECTE ET DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

Les médecins des centres PMI du département du Loiret ont proposé aux parents d'enfants de moins de 4 ans qui s'étaient rendus en consultation pendant le mois de novembre 2022 de répondre à un questionnaire qui portait sur l'usage des écrans par leurs enfants de moins de 4 ans. Le questionnaire demandait au parent de rapporter les durées d'usage de la tablette/ordinateur, du téléphone portable, et de la télévision de son enfant lors d'une "semaine habituelle", en

distinguant les durées les jours de semaine et les durées les week-ends. Au final, **261 questionnaires ont été récoltés.**

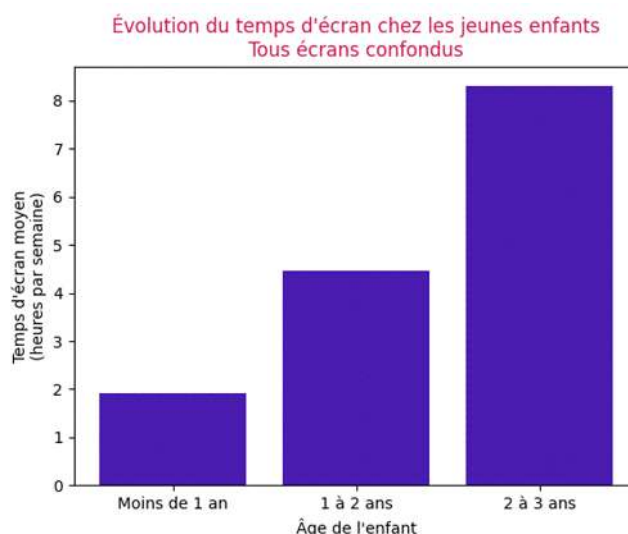
Seules des mères ont répondu au questionnaire. Celles-ci avaient entre 19 et 43 ans (âge moyen : 31 ans). La majorité d'entre elles avaient un niveau d'étude équivalent au baccalauréat ou inférieur (55%). 54% des mères étaient nées en France (Départements et régions d'outre-mer (DROM) inclus), les autres dans des pays étrangers. Les enfants avaient en majorité moins de deux ans (70% de l'échantillon, contre 30% d'enfants entre 2 et 4 ans).



PRINCIPAUX RÉSULTATS

Les écrans se sont avérés être très présents dans la vie des jeunes enfants de notre échantillon. Avant 1 an, environ 4 enfants sur 10 étaient exposés aux écrans (41%). Entre 1 et 2 ans, cela concernait environ 7 enfants sur 10 (71%). Enfin, la quasi-totalité des enfants entre 2 et 3 ans de notre échantillon (98 %) étaient exposés à au moins un écran dans la semaine.

Dans cet échantillon, il a également été constaté que le temps passé devant les écrans augmentait avec l'âge (Figure 1). En effet, **le temps moyen passé devant un écran au sein de l'échantillon entier, tous écrans confondus, passe d'environ 2 heures par semaine pour les enfants de moins d'un an, à environ 4 h 30 par semaine entre 1 et 2 ans, puis à environ 8 h 30 par semaine entre 2 et 3 ans.**



La télévision était de loin l'écran le plus utilisé, comparé au téléphone portable ou à la tablette. Tous âges confondus, le temps d'exposition à la télévision par semaine était environ 6 fois supérieur au temps passé devant un téléphone portable, et 15 fois supérieur au temps passé devant une tablette ou un ordinateur.

Des usages particulièrement élevés ont été notés dès le plus jeune âge au sein de certains foyers. Avant 1 an, 1 enfant sur 10 dépassait 1 heure d'écran par jour (soit environ 7 heures par semaine), puis 1 enfant sur 5 entre 1 et 2 ans ; et cette proportion atteignait 1 enfant sur 3 entre 2 et 3 ans.

Enfin, une association statistique significative et négative était retrouvée entre le niveau d'études de la mère et la durée d'exposition totale de l'enfant aux écrans. Les enfants de mère avec un niveau d'étude à BAC+4/BAC+5 étaient exposés en moyenne 3 fois moins aux écrans que les enfants de mère avec un niveau d'étude inférieur au baccalauréat.



DISCUSSION

Cette étude a mis en évidence que la quasi-totalité des enfants de moins de 4 ans des familles consultant dans les PMI du Loiret étaient exposés aux écrans, principalement à la télévision, et que le temps moyen de visionnage des écrans augmentait avec l'âge. Cependant, il est important de noter que les temps moyens reportés dans cette étude masquent des pratiques très variées d'une famille à l'autre : certains enfants n'utilisent presque pas les écrans, tandis que d'autres y sont exposés pour de longues durées.

En ce qui concerne les enfants de moins de 2 ans, alors que les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) suggèrent de ne pas exposer un enfant de cet âge aux écrans, on constate dans cet échantillon que 4 enfants sur 10 de moins de 1 an et 7 enfants sur 10 entre 1 et 2 ans y étaient déjà exposés. **Entre 2 et 3 ans, 1 enfant sur 3 était exposé à plus d'une heure d'écran par jour, ce qui n'est pas en accord avec les recommandations de l'OMS (1 heure maximum par jour). Ces pratiques s'écartent d'autant plus des recommandations de la MILDECA, qui préconise d'éviter tout écran avant 3 ans.**

Les enfants dont la mère présentait un niveau d'étude inférieur étaient en moyenne plus exposés aux écrans que les enfants avec un niveau d'étude supérieur, suggérant un gradient socio-économique d'exposition, en accord avec les études antérieures (Bernard et al., 2013). Les données de la présente enquête ne permettent pas toutefois d'expliquer les mécanismes à l'origine de cet effet.

CONCLUSIONS

Cette enquête a montré que l'exposition aux écrans commençait tôt et augmentait rapidement avec l'âge, chez une partie non négligeable des enfants de moins de 4 ans suivis en PMI dans le Loiret, avec des pratiques excédant souvent de beaucoup les recommandations.

Comparativement à l'étude Elfe menée en 2013 qui rapportait une heure en moyenne de temps d'écrans chez les enfants de 2 ans, les données de la

présente enquête se situent dans une fourchette comparable, bien que nous n'ayons pas ici une estimation précise à l'âge de deux ans. Bien que les échantillons ne soient pas comparables sur le plan socio-démographique, ces données suggèrent que l'action publique menée lors de la dernière décennie n'a pas permis de faire évoluer cette problématique de manière significative au sein des familles rencontrées lors de cette enquête. Dans la mesure où cette action reposait principalement sur des messages d'interdiction, il semble important d'envisager de nouvelles pistes d'actions préventives.

Dépister précocement ces usages d'écrans en excès par rapport aux recommandations lors des consultations en PMI pourrait notamment permettre de mettre en place une action de prévention précoce, dès la première année de vie, afin d'aider les parents à mieux repérer les temps d'écran réels, comprendre les effets possibles des écrans sur le développement de l'enfant, et de trouver des alternatives simples et réalistes aux écrans au quotidien.

Références

- Bernard, J. Y., et al. (2022). *Temps d'écrans de 2 à 5 ans chez les enfants de la cohorte nationale Elfe*. France : Inserm / Santé publique France.
- Chen, B., & Adler, J. L. (2019). *Assessment of screen exposure in young children, 1997–2014*. JAMA Pediatrics, 173(4), 391–393.
- Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA). (2021). *L'essentiel sur les usages problématiques d'écrans*. France.
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Genève : OMS.
- Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. A., & Dubow, E. (2010). *Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood*. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164(5), 425–431.