

AREPEGE 14 septembre 2017



Dr Rémy Assathiany- Issy les moulineaux



Facteurs génétiques

Environnement

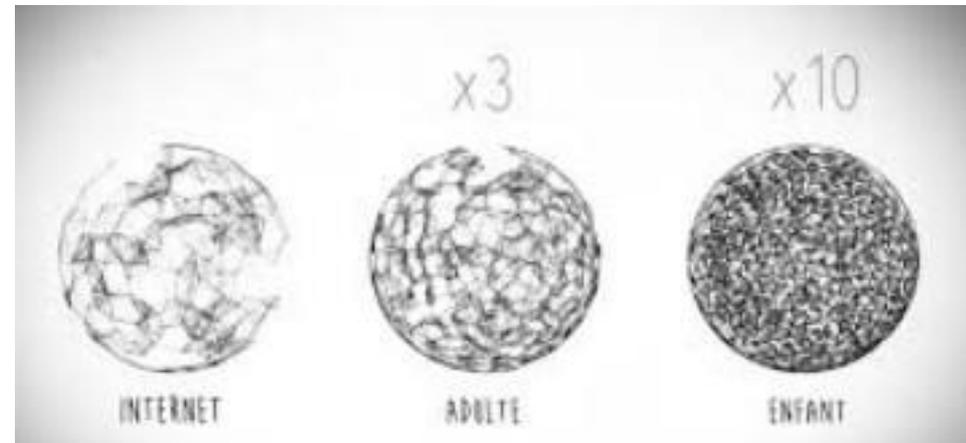
Social

Physique

Interactions indispensables

=> Architecture du cerveau en développement

- Communication
- Création
- Consommation
- Distraction



Des chiffres chocs



Pour situer le problème (1)

Appareil nomade	2013	2011
<u>Avant 8 ans :</u>	72 %	38 %
<u>Avant 2 ans :</u>	38 %	10 %

4 ans: 50% TV *personnelle*

75% appareil mobile *personnel* **

1/3 activités multitaches simult.**

Enfants et ado: dans chambre***

TV: 71 %

Internet: 28 %



Pour situer le problème (2)

- **Enfants 8–10ans: 8 h par jour avec les différents médias***
- **Enfants + âgés : >11 h/j***
- **« Plus de temps qu'à l'école »***

- **2011: 13–17 ans ont envoyé 3364 textos/mois***
- **60%: SMS après extinction des lumières**
(=>fatigue, école)
- **20 % ont reçu des images à connotation sexuelle**

Temps d'écran quotidien

USA

- Enfants < 2 ans: 1 h 2–4 ans : 2 h
- 3–5 ans : 73 ‘
- Age moyen 4 ans (7000 enfants): 4 h

Turquie

- 3–6 ans: 3 h/jr

- Enquête AFPA

Et en France ?

- Enquête en février 2016, auprès des parents – pédiatres AFPA
- Descriptive, questionnaire fermé
- FM Caron et J Cheymol
- Logiciel SurveyMonkey
- Ecrans interactifs et TV
- Enfants <3 ans : **semaine** précédente
- Enfants > 3 ans : **jour** précédent
- 144 pédiatres

Et en France ?

- Enquête en février 2016, auprès des parents – pédiatres AFPA
- Descriptive, questionnaire fermé
- FM Caron et J Cheymol
- Logiciel SurveyMonkey
- Ecrans interactifs et TV
- Enfants <3 ans : **semaine** précédente
- Enfants > 3 ans : **jour** précédent
- 144 pédiatres

Quel âge ?

AVANT 3 ANS

N= 197

AGE MOYEN = 20 mois

APRES 3 ANS

(maternelle--primaire)

N= 231

AGE MOYEN = 6,5 ANS

Avant 3 ans, la *semaine précédente*

Écran Interactif		Télévision	
Effectif	197	185	
Oui	92 (47%)	Progr adapté	Progr NON adapté
Maison/Voiture	93% / 12%	107 (57%)	63 (35%)
Temps passé			
-Médiane (min)	30	70	30
-Extrêmes (min)	1-840	4-630	0-420
Seul	27 (30%)	17%	5%

Après 3 ans, le *jour précédent*

Écran Interactif		Télévision	
Effectif	229	228	
Oui	111 (48%)	Progr adapté	Progr NON adapté
Maison/Voiture	97% / 8%	159 (70%)	39 (17%)
Temps passé			
-Médiane (min)	30	45	27
-Extrêmes (min)	0-210	5-360	5-120
Seul	54 (50%)	28 %	6%

TV: le JT ?

Avant 3 ans

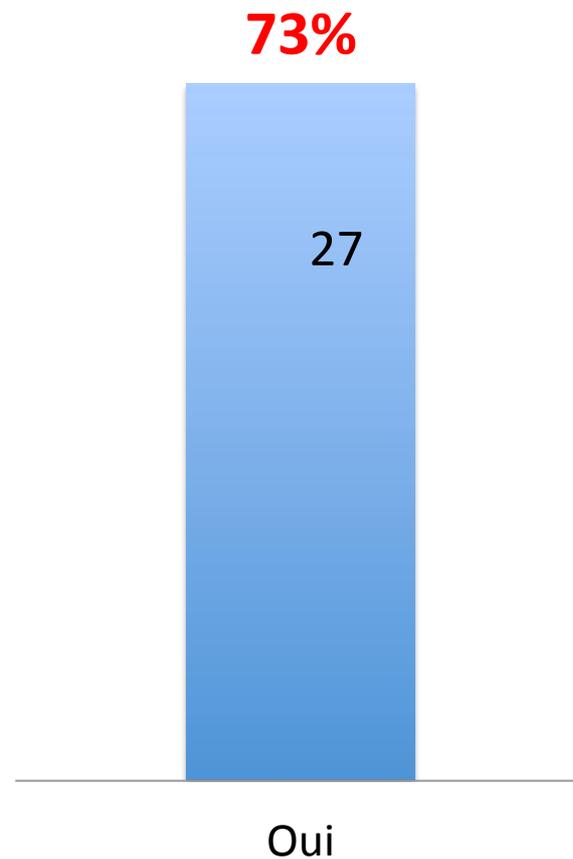
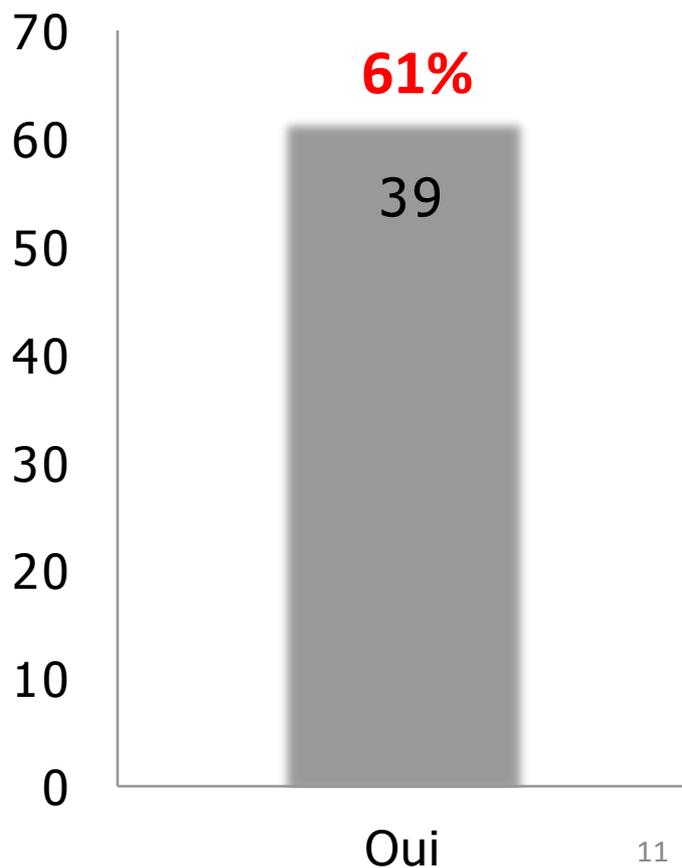
La semaine précédente

N=65

Après 3 ans

La veille

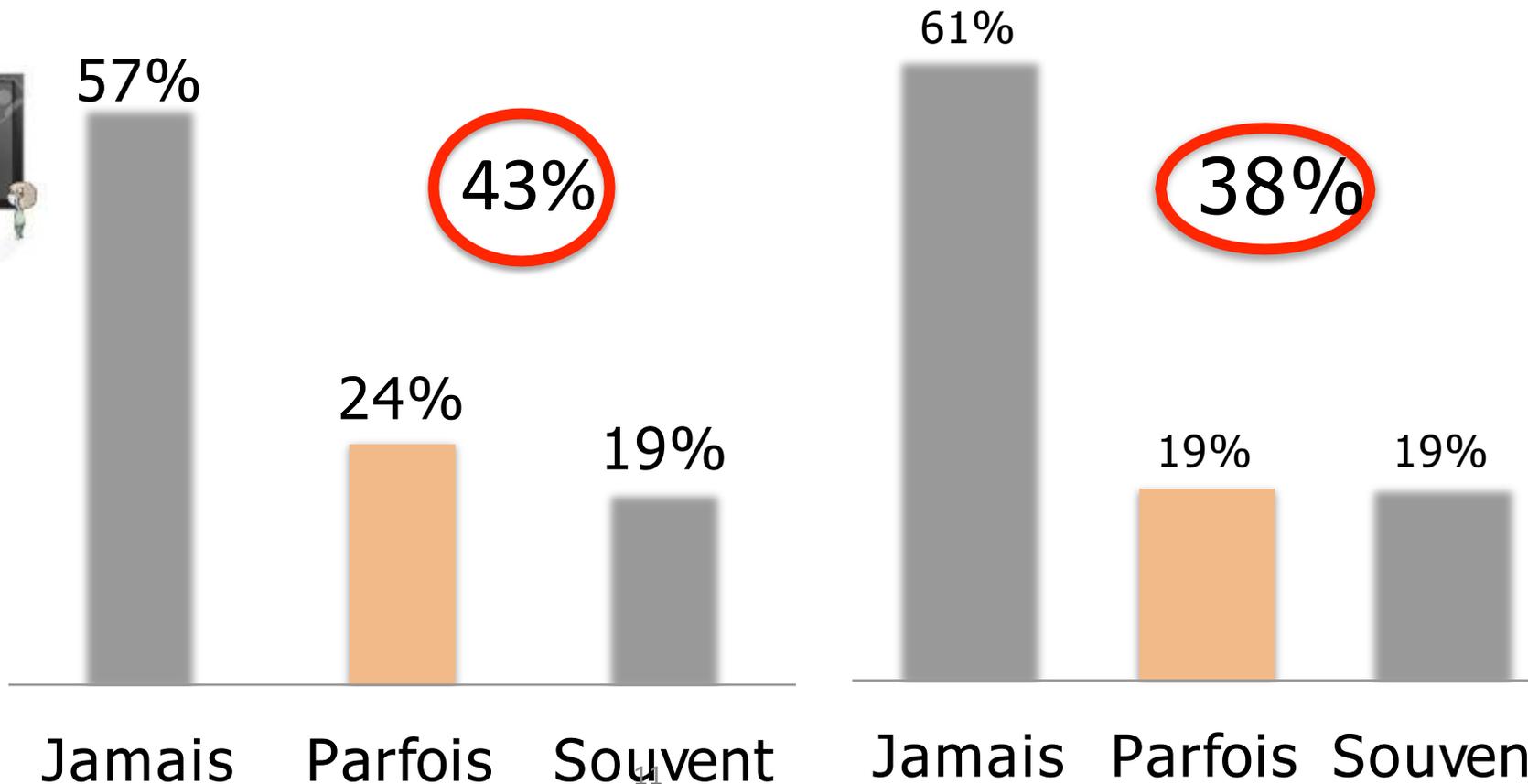
N=37



TV: allumée pendant les repas ?

Avant 3 ans

Maternelle--primaire

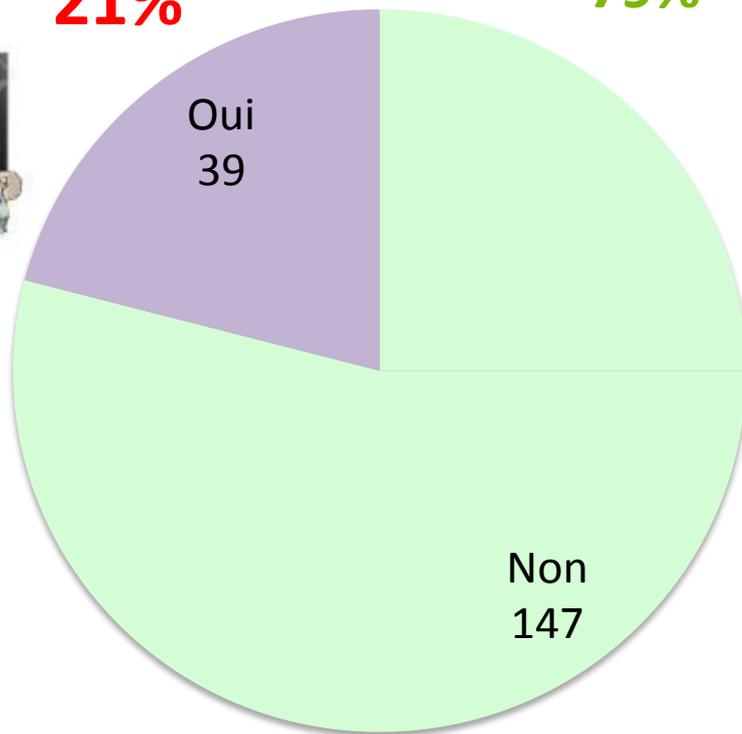


TV: allumée « en permanence » ?

Avant 3 ans

21%

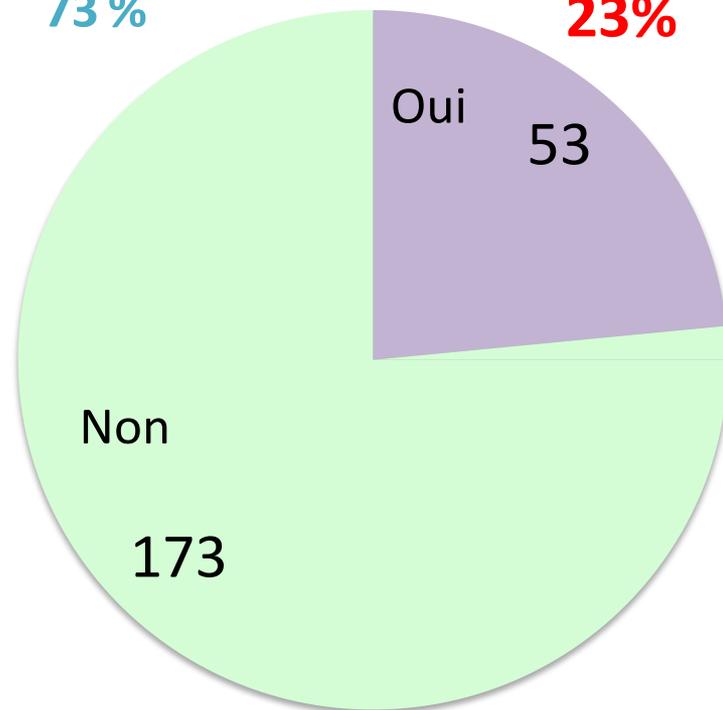
79%



Maternelle--primaire

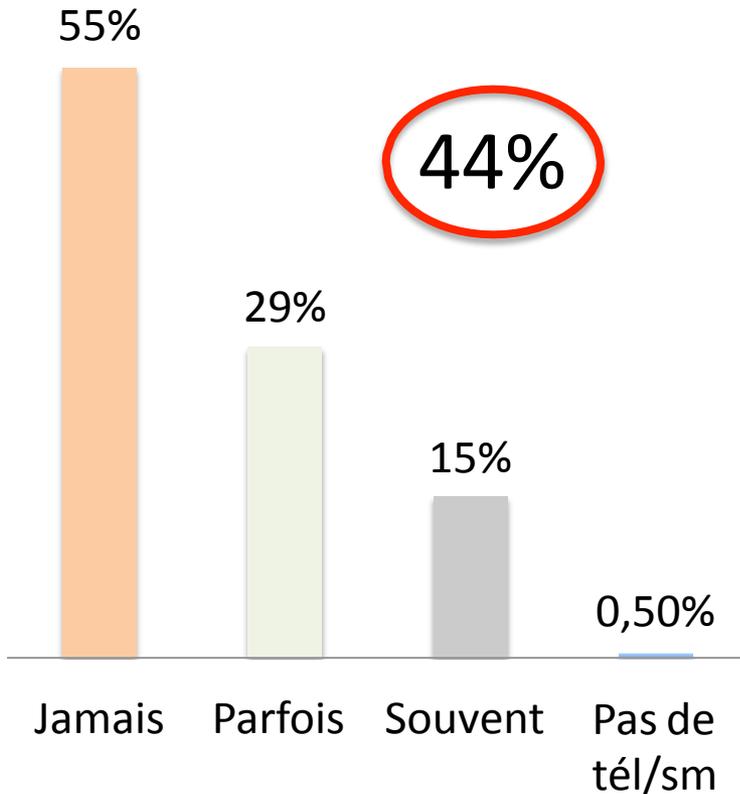
73%

23%

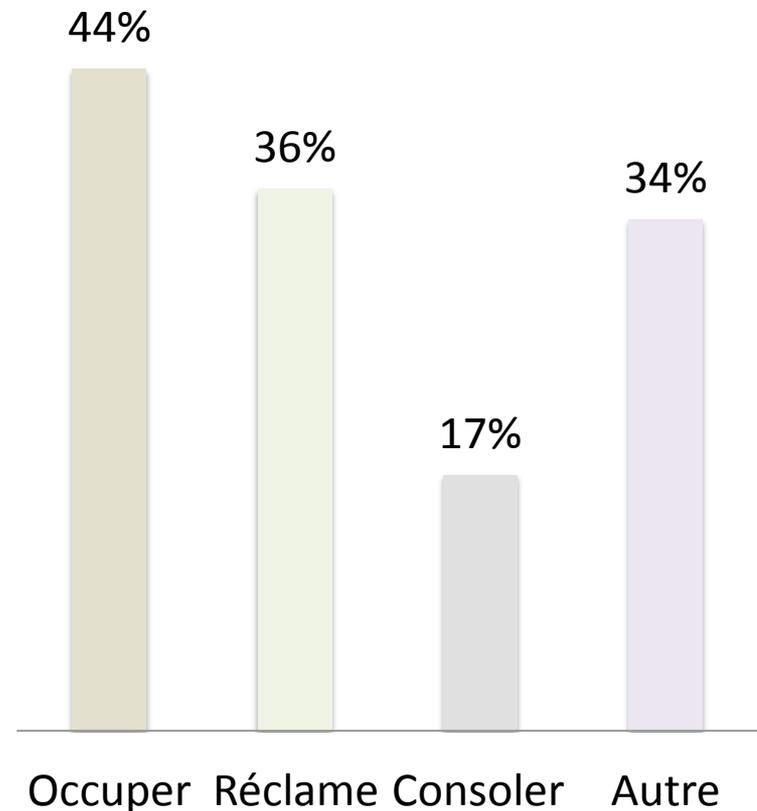


Avant 3 ans (N=177)

Prêtez-vous
téléphone ou smartphone ?



Dans quelles circonstances ?



Devineje

Autre objet donné
pour

- Calmer
- Faire patienter
- Consoler





- Études in USA
 - Échantillon réduit
 - Nbre de pédiatres réduit
 - Donnés oralement
 - Au pédiatre
 - Sous estimation ?
-
- Enfants suivis par pédiatre AFPA sensibilisé ?

- Enquête AFPA
- Les conséquences chez les enfants

TV et obésité

- Nbres études => lien avec surpoids et obésité

Mécanismes invoqués

- Sédentarité (si écran = abs d'activité physique)
- Publicités aliments sucrés et gras
- Consommation d'aliments sucrés et gras

Sommeil

- 612 enfants de 3 à 5 ans
- Durée moyenne de tv/jr: 1h13' (14'>19h)
- 18% des parents => troubles sommeil enfant

TV le soir

TV le jour avec contenu violent

TV dans la chambre

=> Troubles du sommeil

TV et sommeil

- 2068 enfants (4–35 ms) : association avec TDS TDS petite enfance => pb ultérieurs (troubles langage, obésité, hyperactivité)
- TV petite enfance = > troubles sommeil + tard

Sommeil

Méta--analyse

20 études 125000 enfants Âge moyen =14 ans

Utilisation smartphones et tablettes perturbe le sommeil

Durée

Qualité

Somnolence diurne

TV et comportement social

Construction de la personnalité, contrôle des émotions par des interactions continues

Si écran => Moins d'interactions

Etude longitudinale: TV à 29 mois => pb relationnels % enfants de 10 ans avec pairs

TV et développement cognitif

- Association négative entre TV à 6 ms, et compétences cognitives à 14 ms (langage ↘)
- 3560 enfnts : TV à 3 ans => tr attention 5 ans + tard (si enfants 4-5ans: non)

Retard langage (15-48 ms) X6 si TV <12 ms et >2 h/j

< 3 ans : âge critique

Importance des 3 pr années pour dévt cognitif

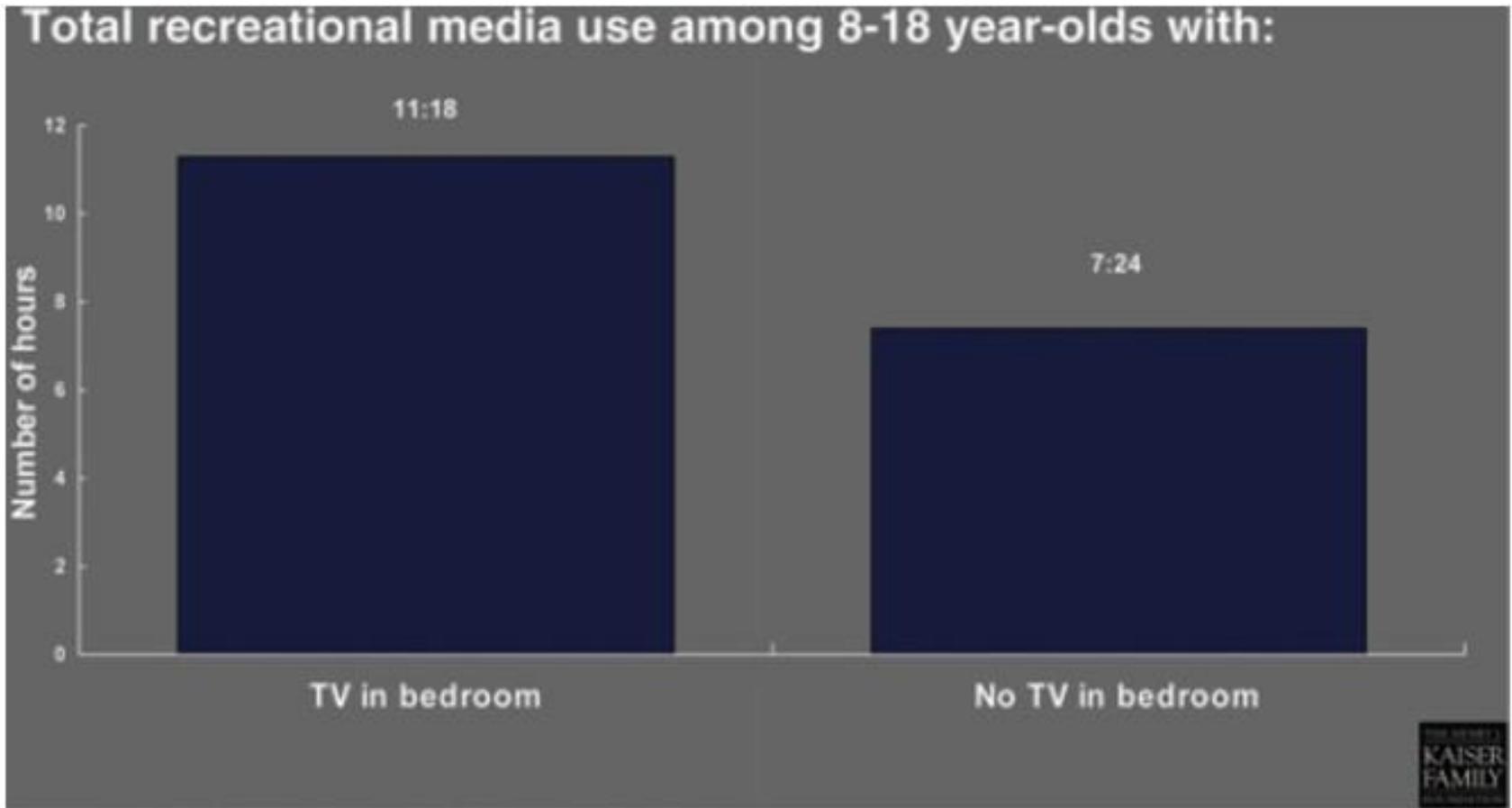
TV dans la chambre de l'enfant

USA < 3 ans:33% 8–18 ans: 68%
France étude AFPA : 9%

- Temps d'écran ↗
- Obésité
- Troubles du sommeil
- Tabac
- Temps de lecture ↘

TV dans la chambre de l'enfant

Temps d'écran augmente



The presence of a TV in the bedroom increases screen time considerably.

TV dans la chambre de l'enfant

Obésité augmente

Études unanimes

- USA (7792 enfants) TV => BMI
- NL (1447 enfants) Écrans => obésité
- Malaisie (enfants 8–10 ans) Écrans => BMI

Étude de cohorte récente:

Relation entre TV chambre à 7 ans et ↗ BMI à 11 ans

Mécanismes invoqués

- Sédentarité (si écran = abs d'activité physique)
- Publicités aliments sucrés et gras
- Consommation d'aliments sucrés et gras

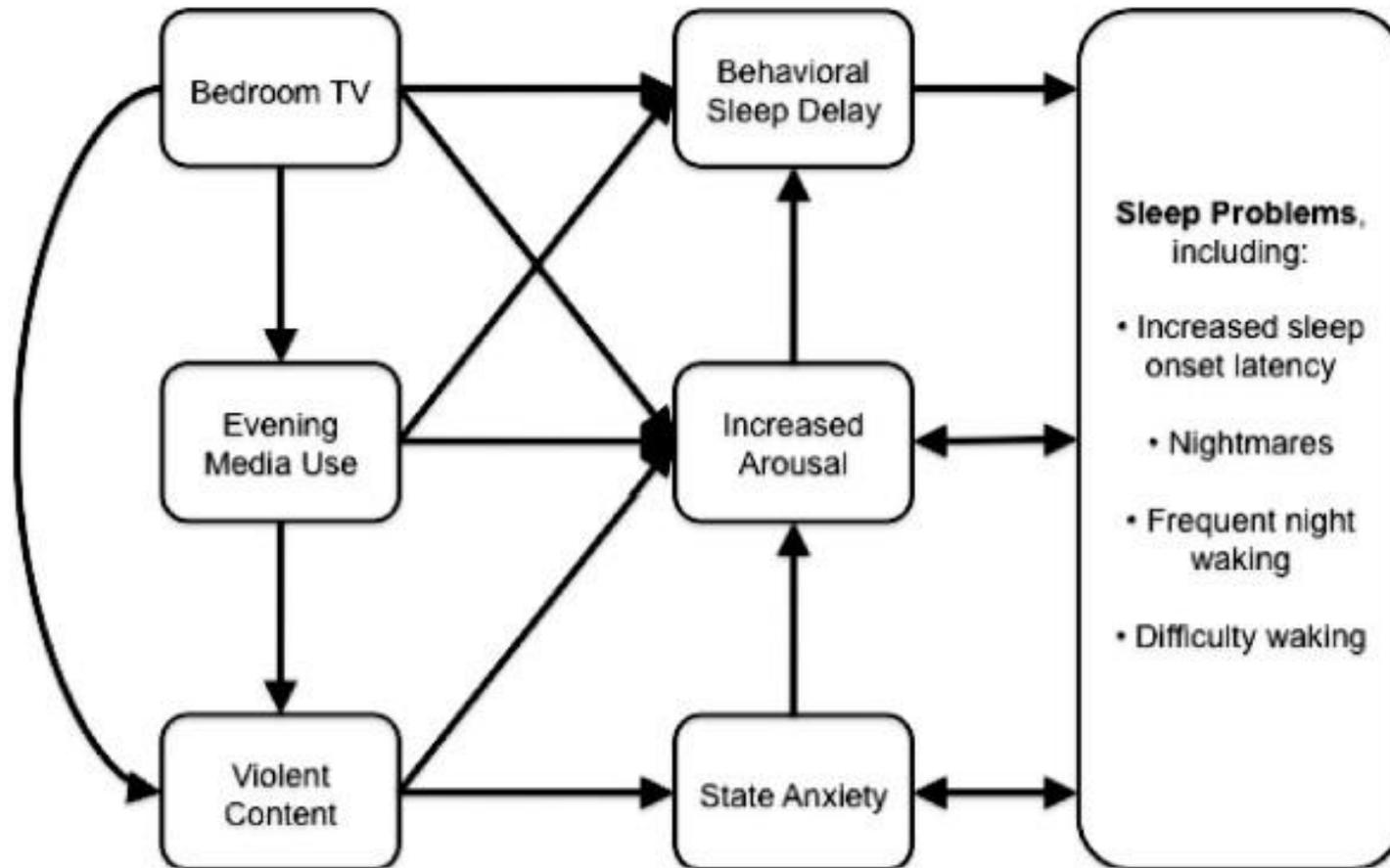
Obésité

TV dans la chambre de l'enfant

=

Facteur de risque d'obésité

Sommeil



TV allumée en permanence

- USA: 40% Enquête AFPA: 21%
- USA: 4 h/jr

=> interruptions répétées jeux classique

=> concentration ↘

=> Interactions avec parents ↘

=> développement cognitif ↘ mémoire,
compréhension

Explications

- Moins d'interactions avec parents, autres enfants
- Interactions de moins bonne qualité
- Production de langage ↘
- Moins de jeux créatifs (cube, poupée, puzzle...)

Compétences cardio-vasculaires

SÉDENTARITÉ

OBÉSITÉ

SURPOIDS



1970, un enfant courait 800 mètres en 3 minutes
2013: 4 minutes

- Enquête AFPA
- Les conséquences chez les enfants
- **Les conséquences chez les adolescents**

Sommeil –Ados

Étude réseau Morphée (2013--4/773 enfts/collège)

Après dîner: 1/3 ados : > 1H d'écran

Au milieu de la nuit:

15% envoient SMS

74%: réveil spont

11% => réseaux sociaux

11 % : **r.programmé**

30% : réveil matinal très difficile

23 %: somnolence diurne

Sommeil-Adultes

Harvard 2012

12 volontaires: lecture 4 h/5 soirs/livre ou
tablette

Endormissement + tardif

Mélatonine ↘

Vigilance matinale ↘

Pas d'écran l'heure qui précède le coucher

Cyberharcèlement



12,5 %

Numéro gratuit : 3020

<http://www.nonaharcelement.education.gouv.fr/>

Sexting

- *envoi de messages et d'images sexuellement explicites au moyen d'un téléphone portable ou vers réseaux sociaux*
- *USA = 20 % GB=40 % F= ?*

Sexting: les bons réflexes en trois mots-clés

- **REFLECHIS** avant d'envoyer une photo, même à des amis, afin d'éviter les utilisations abusives
- **AVERTIS** la personne qui menace de publier une photo intime de toi des sanctions encourues
- **SIGNALE** les photos à caractère sexuel de mineurs diffusées en ligne sur www.pointdecontact.net

Facebook dépression

- Ados et préados temps important sur facebook
- Difficultés entre la vie on line et vie réelle
- Ou expériences négatives (rencontres, harcèlement, ..)

=> Risque de dépression ↗

=> conséquences

☐☐ solement social

☐☐ Aggressivité

☐☐ Conduites à risques

☐☐ Substances illicites

- Enquête AFPA
- Les conséquences chez les enfants
- Les conséquences chez les adolescents
- **Les appareils mobiles**

Les smartphones

Les tablettes

Mêmes inconvénients

Facteur aggravant: petite taille, la mobilité

« occuper, calmer les enfants »

Interactivité bénéfique ?

Mais risque de distraction (puzzle ou livre sur écran)

Parental Reports on Touch Screen Use in Early Childhood

- 453 enfants 5–40 ms–Âge médian:26 ms
- 75% avaient utilisé un appareil
- 21% utilisation quotidienne
- Moins d'1 fois/semaine: 50%
- Absence de relation entre fréquence et âge
- 1/ photos 2/ Vidéos 3/ Applis 4/Puzzle
- Taper:71% Tourner la page: 70%
- Déplacer (20%), ressérer (10%), élargir (15%)

- Enquête AFPA
- Les conséquences chez les enfants
- Les conséquences chez les adolescents
- Les appareils mobiles
- **Les conséquences dans les familles**

Dans un fast-food

- Évaluer interactions par simple observation
- 3 observateurs -été 2013- Boston
- 55 tables avec adultes et enfants <10 ans
- (> 1 adulte- 1 à 3 enfants)

40 adultes ont utilisé appareil mobile

ADULTES

- ✓✓ 16 : en permanence ++ (même en mangeant et parlant aux enfants, tablette)
- ✓✓ 8: intermittent (fin de repas, ennui, téléphone)
- ✓✓ 9 : réponse brève (télé ou sms), mais =>enfants
- ✓✓ 3 : smartphone dans la main pendant tout le repas
- ✓✓ 3: donne smartphone à l'enfant/ partage

ENFANTS

- Jouet, autre enfant
- Agitation, attire attention, essaie de regarder écran

Smartphones and Child Injuries

Department of Economics, Yale University

October 7, 2014

le nombre d'accidents d'enfants de moins de 5 ans a augmenté de 10 % dans les villes où la 3G a été déployée.

MARKETING

80.000 Applis, pseudo éducatives, pour enfants



Les applications sur smartphone et tablette pour bébé

[Jeux pour les 0-2ans -Mes jeux tablettes enfants -Tous les jeux et ...
www.mesjeuxtablettesenfants.com/applis--enfants--0--2--ans--1.html](http://www.mesjeuxtablettesenfants.com/applis--enfants--0--2--ans--1.html)

Top 3 des meilleurs applications pour endormir votre bébé

[La marque de voiture Mini lance une application pour endormir bébé.
mamanecureuil.com/la-marque-de-voiture-mini-lance-une-application-pour-endormir-bebe](http://mamanecureuil.com/la-marque-de-voiture-mini-lance-une-application-pour-endormir-bebe)

- Enquête AFPA
- Les conséquences chez les enfants
- Les conséquences chez les adolescents
- Les appareils mobiles
- Les conséquences dans les familles
- **Que font les pédiatres ?**

Que font les pédiatres

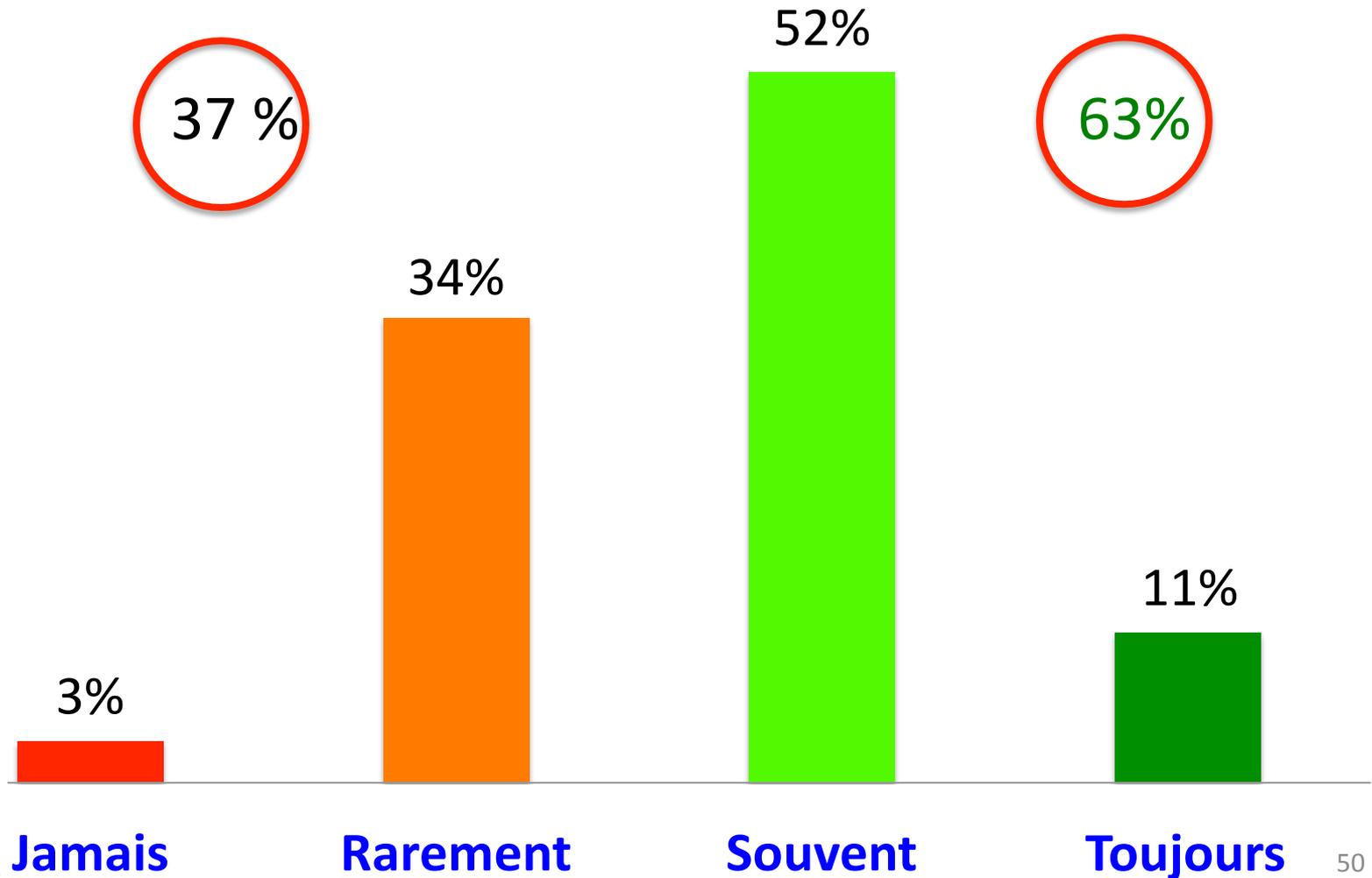
Enquête AFPA

Janvier--Février 2016

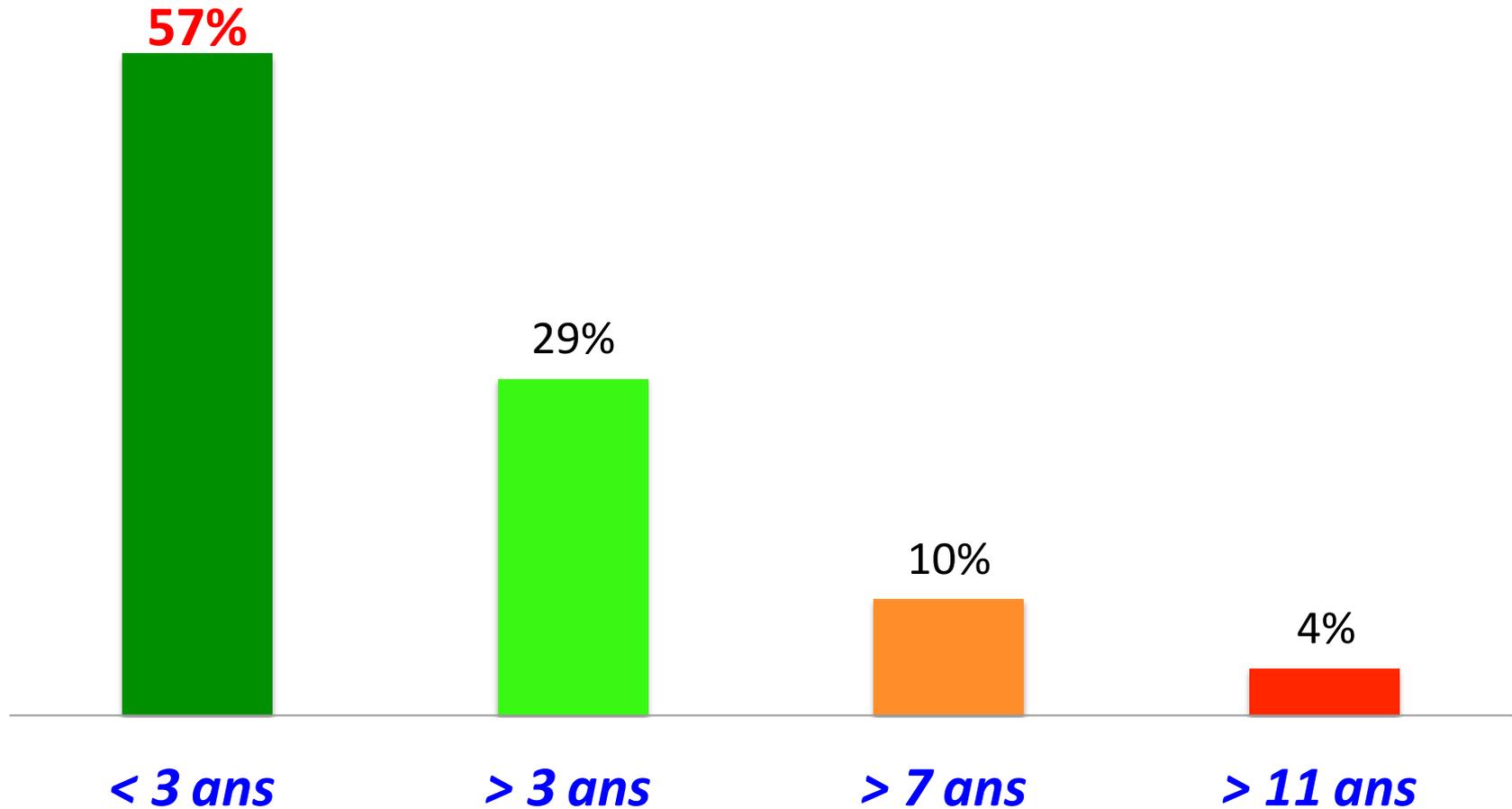
267 réponses /1460 (18%)

SurveyMonkey®

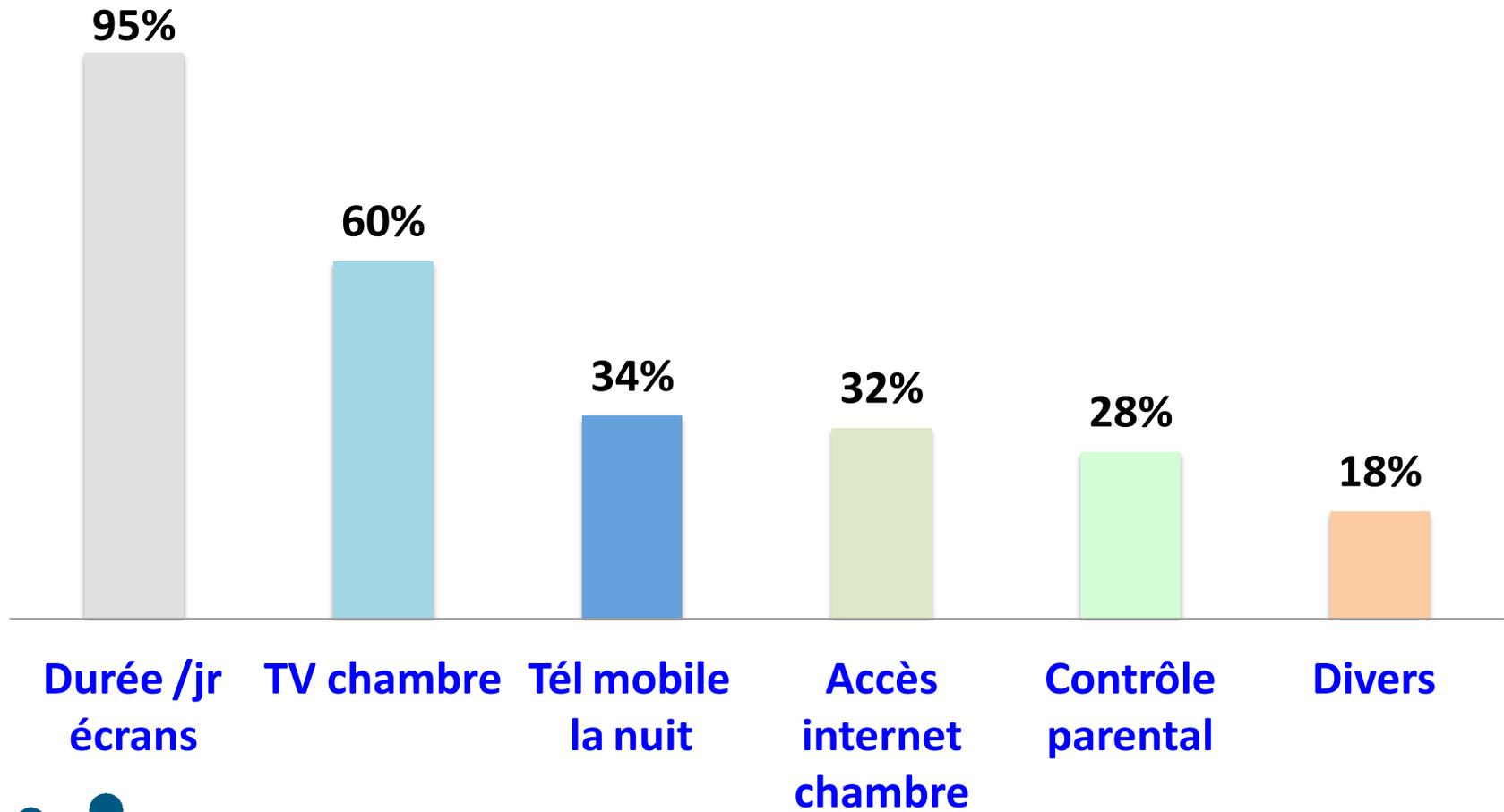
Question sur les écrans lors de consultation systématique



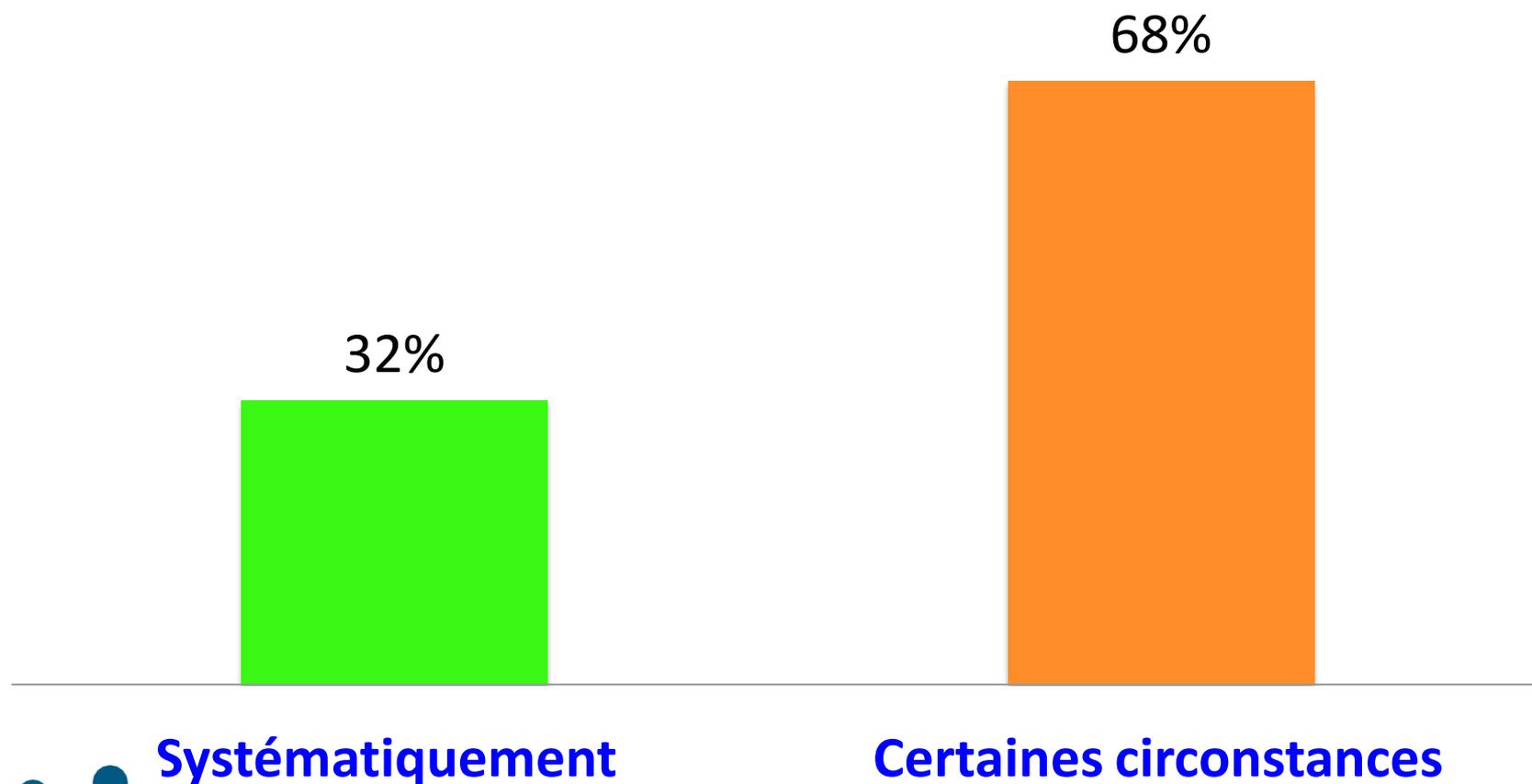
À partir de quel âge



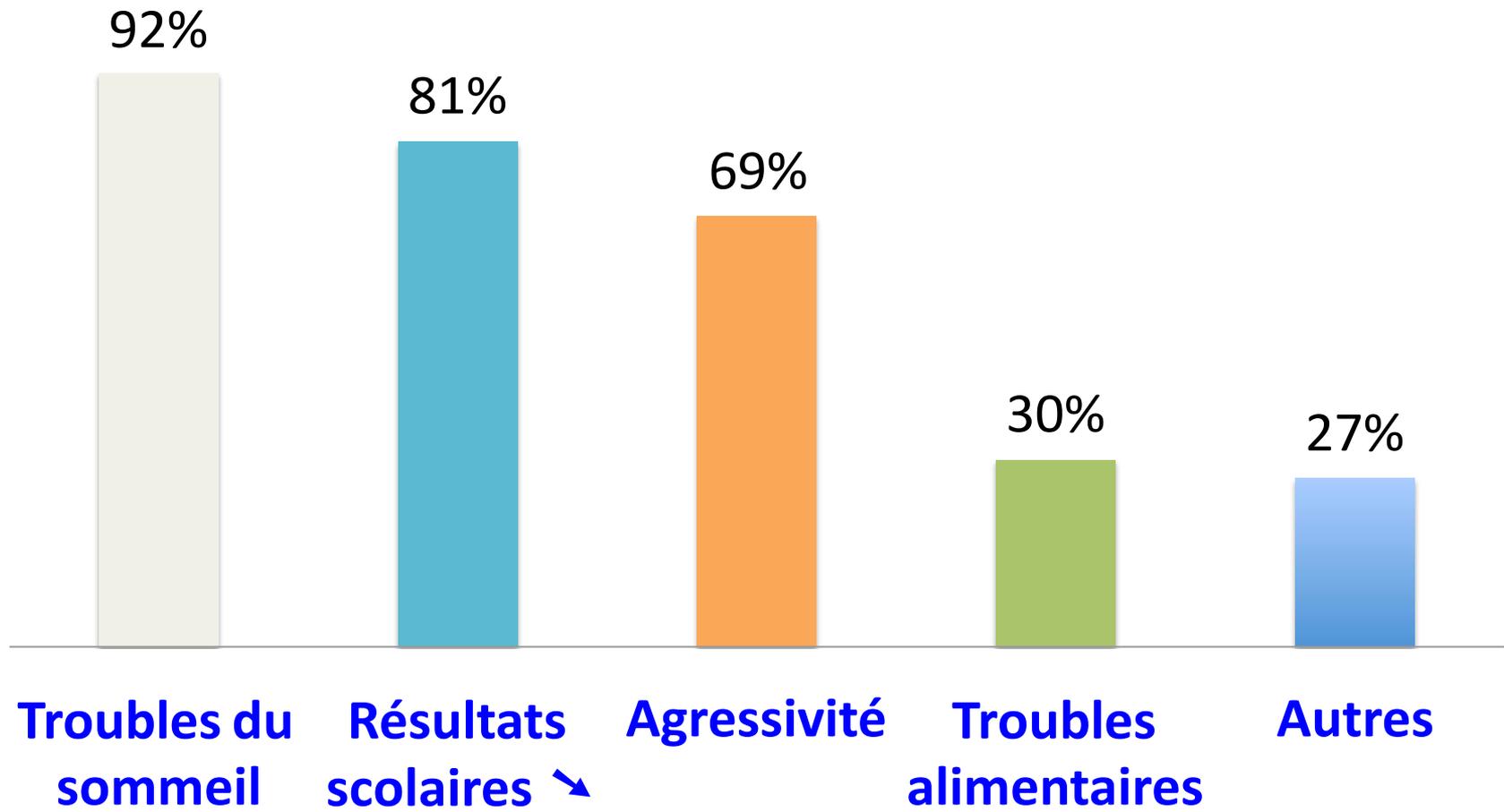
Quelles questions



Ces questions étaient posées



Dans quelles circonstances ?



- Enquête AFPA
- Les conséquences chez les enfants
- Les conséquences chez les adolescents
- Les appareils mobiles
- Les conséquences dans les familles
- Que font les pédiatres ?
- Que pourraient faire les parents ? Les pédiatres ?

Les parents doivent donner l'exemple

- Hors, trop souvent sur leur smartphone
- Solitude affective du nourrisson (parents présents, mais « absents »)
- Interactions indispensables ↘
- Problèmes de sécurité
- Apprendre à consoler sans utiliser un écran
- Pas de sms ou de tél pendant les repas

Si écran

- Présence des parents
- Durée limitée
- Tester les applis avant
- Aller sur les sites avec
- Discuter
- Contrat signé



Le rôle des pédiatres

- Parler des écrans tôt
- Questionner sur l'usage familial des écrans
- Informer
 - Des conséquences des écrans sur le cerveau
 - L'importance des jeux « manuels »

AAP--Policy statement 2013

Consultation systématique

2 questions à poser

1. Quelle durée par jour ?
2. Chambre à coucher:

Internet ?

TV ?

Si oui, risques

- Obésité
- Troubles du sommeil
- Substances illicites
- Contenu pornographique

Interrogatoire plus détaillé si

- Pb scolaire
- Fatigue
- Obésité
- Comportement difficile, agressivité
- Tabac alcool



Sabine Duflot

Conclusion

Aucun bénéfice des écrans
pour les apprentissages avec
un écran < 2 ans

Présence active des parents
interactions indispensables

TV > 2 ans, mieux 3–5 ans,
MAIS

- Durée
- Contenu
- Contexte



Le plus tard et le moins possible !