



# AWERNESS ALERT



Informations fondées sur la recherche destinées aux organismes publics et aux décideurs politiques afin de favoriser le développement optimal des enfants âgés de 0 à 3 ans

**L'exposition directe et indirecte aux appareils numériques est associée à de graves risques pour le développement des bébés et des tout-petits**

**Trois enfants sur quatre de moins de 2 ans dépassent les recommandations en matière de temps passé devant les écrans, mais les personnes qui s'occupent d'eux et qui ont pris connaissance de ces recommandations spécifiques limitent considérablement le temps que les jeunes enfants passent avec des appareils numériques, par rapport aux parents qui n'en ont pas connaissance.**

La période allant de la naissance à l'âge de trois ans est une période extrêmement sensible durant laquelle 85 % du développement cérébral de l'enfant a lieu. Pour grandir et s'épanouir, les bébés et les tout-petits ont besoin d'interactions en face à face réactives avec des êtres humains, ainsi que de la possibilité de se déplacer librement et d'utiliser tous leurs sens.

Alors que les appareils numériques font désormais partie intégrante de la vie des adultes, de nombreuses recherches menées à l'échelle mondiale ont confirmé des conclusions antérieures selon lesquelles une exposition fréquente et prolongée aux produits numériques à écran chez les enfants de 0 à 3 ans peut perturber leur développement cognitif, physique, linguistique et socio-émotionnel. De plus, les produits d'intelligence artificielle transforment rapidement l'environnement réel

et médiatique des jeunes enfants, bien que la plupart de ces produits ne disposent que de peu, voire d'aucune preuve scientifique attestant de leur innocuité pour les enfants de 5 ans et moins.

Une exposition plus importante aux appareils numériques à écran au cours de la petite enfance est associée à :

- Une diminution de la qualité de l'attachement et de l'interaction entre le soignant et le nourrisson.
- Un développement cérébral atypique.
- Un retard de langage.
- Des symptômes de type autistique.
- Un traitement sensoriel atypique
- Faibles capacités exécutives et difficultés à résoudre des problèmes.
- Difficultés à socialiser avec les pairs.
- Diminution de la quantité et de la qualité du sommeil.
- Diminution des capacités motrices.
- Risque accru de blessures accidentelles.

L'utilisation d'appareils numériques par les personnes qui s'occupent des enfants en présence de ces derniers (phénomène généralement appelé « technofé-

« Ce dont [les parents] ont besoin, ce sont des informations claires et simples qui expliquent comment les écrans peuvent perturber le développement du cerveau d'un enfant, et pourquoi le cerveau des enfants est vulnérable à ce type de dommages causés par les écrans. Ils doivent le savoir. Et ensuite, si nécessaire, ils doivent savoir comment y remédier. »

- Commentaire d'une mère qui a sevré son enfant de 18 mois de sa dépendance aux écrans en mettant fin à son exposition aux appareils numériques et en augmentant considérablement ses jeux sans technologie et ses interactions en face à face avec les gens.

Les yeux  
d'enfants brillent  
hors plus fort  
cōnnexion

CNAPA  
Centre National  
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt vun  
œuvre  
nationale

INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

mybabygains.org

Eltereschool Janusz Korczak

rence ») peut provoquer une réaction de détresse chez les nourrissons et nuire au développement du vocabulaire. Lorsque la technologie interfère avec les réponses des adultes aux demandes d'attention des très jeunes enfants, cela peut se traduire par une diminution du nombre de mots prononcés par les adultes, une diminution des vocalisations des enfants et une diminution des conversations entre adultes et enfants.

L'utilisation d'appareils numériques par les personnes qui s'occupent d'enfants en présence de jeunes enfants est également associée à un attachement parent-enfant plus faible, à une détérioration de la santé cognitive et socio-émotionnelle des enfants, à une utilisation accrue des appareils numériques par les enfants et à un développement du langage moins bon.

L'utilisation fréquente d'appareils numériques pour calmer les très jeunes enfants est associée à une augmentation de leur réactivité émotionnelle et peut les priver d'occasions d'apprendre des stratégies de régulation émotionnelle.

Le fait d'avoir la télévision allumée détourne l'attention des jeunes enfants pendant qu'ils jouent, entraîne une diminution des interactions entre les personnes qui s'occupent d'eux et les enfants, peut accroître leurs comportements oppositionnels et défiance et nuit à l'acquisition du langage. L'utilisation intensive de tablettes par les jeunes enfants est liée à une augmentation des accès de colère au fil du temps.

Par rapport à la manière dont les bébés apprennent en personne, un déficit d'apprentissage est associé au fait que les bébés regardent des contenus médiatiques sur des appareils à écran. Les applications mobiles destinées à de très jeunes utilisateurs peuvent également recourir à des techniques de conception manipulatrices pour retenir l'attention des enfants. Il a été démontré que les vidéoconférences entre les jeunes enfants et leurs proches favorisent les relations, mais les interactions sociales en personne sont préférables.

**Prendre des mesures pour prévenir les effets néfastes liés à l'utilisation et à l'exposition des jeunes enfants aux appareils numériques pourrait contribuer à réduire leur besoin croissant d'interventions thérapeutiques coûteuses, notamment en orthophonie et en comportement.**

**Ces mesures peuvent contribuer à combler le fossé entre ce que les chercheurs ont découvert et ce que le grand public sait :**

- Informer les personnes qui s'occupent des bébés de ce dont ceux-ci ont besoin pour un développement cérébral précoce sain. À savoir : des caresses douces ; répondre aux gazouillis, aux babillages et aux pleurs ; utiliser des mots adressés au bébé et en rapport avec ses centres d'intérêt ; lire ensemble ; proposer des moments de jeu à l'intérieur et à l'extérieur ainsi que des jouets non électroniques et non technologiques tels que des balles, des blocs, des casseroles et des cuillères ; et des jeux imaginatifs, par exemple avec des poupées, des morceaux de tissu, de l'eau, du sable, de la boue et des boîtes vides.
- Proposer des stratégies aux personnes qui s'occupent d'enfants pour qu'elles gèrent leur propre utilisation de la technologie, par exemple en mettant leurs appareils numériques en mode silencieux et en les rangeant hors de vue lorsqu'elles interagissent avec de jeunes enfants. Encourager toutes les personnes qui s'occupent d'enfants, y compris les futurs parents, à privilégier une interaction de qualité, en face à face, avec leurs jeunes enfants, par exemple en réservant des moments de la journée (comme les repas) et des espaces de la maison (comme les chambres) qui seront sans technologie pour tous les membres de la famille.
- Lorsqu'ils autorisent une exposition aux écrans, les personnes qui s'occupent des enfants doivent se

Les yeux  
d'enfants brillent  
hors plus fort  
cõnnexion

CNAPA  
Centre National  
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt vun  
œuvre  
nationale

INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

mybabygains.org

Eltereschool Janusz Korczak

charger de faire fonctionner l'appareil. Il n'est pas recommandé que les jeunes enfants possèdent leurs propres appareils numériques ou soient laissés seuls pour les utiliser.

- Veillez à ce que les cliniciens et autres professionnels de santé connaissent les recommandations relatives à l'exposition aux appareils numériques et à ce que les personnes qui s'occupent d'enfants soient soutenues et informées du lien entre les interactions numériques précoces et des résultats de développement moins favorables.
- Encourager les cliniciens à fournir aux personnes qui s'occupent des enfants des conseils bienveillants et empathiques sur la gestion des appareils numériques. Si l'on soupçonne des effets négatifs sur le développement d'un enfant dus à l'utilisation d'appareils numériques, il s'est avéré utile de mettre fin à l'exposition de l'enfant aux écrans et d'augmenter considérablement les jeux sans technologie ainsi que les interactions humaines en face à face.
- Des inquiétudes ont été soulevées concernant les produits dotés d'IA, notamment les effets des contenus multimédias de mauvaise qualité créés par l'IA sur les perceptions des nourrissons. Placer les nourrissons dans des environnements comportant des produits dotés d'IA (tels que les berceaux intelligents) peut nuire à la santé relationnelle précoce en réduisant le réconfort parental, qui est essentiel à la création des premiers liens affectifs. Il existe peu ou pas de preuves scientifiques concernant les impacts des jouets dotés d'IA sur le développement des enfants âgés de cinq ans et moins, mais les premières recherches montrent que ces produits peuvent mal interpréter les signaux émotionnels des enfants et sont inefficaces pour soutenir le jeu essentiel au développement. En attendant d'en savoir plus sur les effets des produits dotés d'IA, les recommandations du gouvernement britannique peuvent servir de modèle : les jeunes enfants devraient éviter d'interagir avec des jouets, des applications, des outils, des robots, des chatbots et des enceintes connectés dotés d'IA.
- Communiquez les recommandations relatives à l'exposition aux appareils numériques. Les recommandations varient selon les pays. La plupart conseillent de ne pas utiliser d'appareils numériques par ou en présence d'enfants jusqu'à l'âge de 2 ans au moins, à l'exception de brefs appels vidéo avec des adultes bienveillants. Le ministère français de la Santé et les recommandations nationales allemandes conseillent aux enfants de moins de 3 ans d'éviter toute exposition directe ou indirecte aux appareils numériques. L'Organisation mondiale de la santé recommande de ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans à des activités sédentaires devant un écran (comme regarder la télévision ou des vidéos, jouer à des jeux vidéo) et de limiter à 1 heure (ou de préférence moins) par jour le temps passé par les enfants âgés de 2 à 5 ans devant un écran.
- Tout contenu numérique destiné aux jeunes enfants doit être au rythme lent, adapté à leur âge, non violent et, dans l'idéal, visionné en compagnie d'un adulte attentif.
- Les adultes doivent éviter d'utiliser de manière prolongée des appareils numériques en présence de jeunes enfants et limiter au maximum les notifications sonores.
- Soutenir la santé mentale des personnes qui s'occupent des enfants en s'attaquant aux sources de stress, qui peuvent potentiellement conduire à une utilisation accrue des appareils numériques par ces personnes ou par les enfants.
- Renforcez les directives relatives à l'utilisation des appareils numériques et soutenez les personnes qui s'en occupent en promouvant des crèches, des garderies et des écoles maternelles abordables qui n'autorisent pas les appareils numériques destinés aux enfants.
- Sensibiliser les élèves du primaire et du secondaire au développement du cerveau et à la manière d'éviter les effets néfastes de la technologie.

- Aménager des espaces publics sûrs et sécurisés, notamment des aires de jeux, des parcs, des trottoirs et des centres communautaires. Mettre en place des bibliothèques de prêt proposant des livres et des jouets non technologiques.
- Apposer des étiquettes sur les boîtes des produits numériques et les supports numériques pour signaler les risques pour les jeunes enfants.
- Lancer des campagnes de santé publique visant à :
  - (1) Au sein des familles, encourager les interactions en face à face et bienveillantes avec les bébés et les tout-petits, ainsi que des jeux et activités non technologiques agréables et peu coûteux.
  - (2) Expliquer en quoi l'exposition aux produits numériques peut avoir un impact négatif sur le développement et le bien-être des très jeunes enfants, et préciser que la sécurité des produits d'intelligence artificielle pour les très jeunes enfants n'a pas été prouvée.
- Lors de l'élaboration des politiques, donner la priorité à la recherche indépendante et examiner attentivement les études financées par l'industrie.

### La prévention est la solution.

La sensibilisation du public aux besoins des jeunes enfants en matière de jeu et d'interactions humaines directes et bienveillantes, ainsi qu'aux dangers associés aux produits numériques, constituera une base solide pour des citoyens épanouis et un monde plus sain.

Préparé par GAINING – The Global Alliance for Inspiring Non-Tech Infant Nurturing and Growth.  
Alertes, recherches et plus encore sur [MyBabyGains.org](https://www.mylittlebabygains.org)

Les yeux  
d'enfants brillent  
hors plus fort  
cõnnexion

**CNAPA**  
Centre National  
de Prévention des Addictions

ënnerstëtzt vun  
œuvre  
nationale

INITIATIV LIEWENSUFANK  
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

  
mybabygains.org

  
Eltereschool Janusz Korczak