Écrans : les risques pour la santé des enfants

Compte Test - 2012-10-11 18:26:00 - Vu sur pharmacie.ma

Les résultats des travaux d'Aric Sigman, médecin anglais psychologue et spécialiste de la santé des enfants, publiés dans la revue Archives of Disease in Childhood, ont montré qu'avant l'âge de 10 ans, un petit Anglais accède à au moins cinq types d'écran différents: la télévision, bien sûr, mais également un ordinateur, une console de jeu, une tablette ou encore un téléphone portable.

Si l'on détaille le temps passé par les enfants devant un écran quelconque, les chiffres donnent effectivement le tournis. «Un enfant né aujourd'hui aura passé, à l'âge de 7 ans, l'équivalent d'une année pleine, jour et nuit, à scruter un écran», précise ainsi le scientifique. Il faut compter trois années pleines pour un jeune soufflant ses dix-huit bougies. À ce rythme-là, un octogénaire aura passé dix-huit ans devant un écran!

D'après l'étude, les jeunes Nord-Américains (Canada ou États-Unis) battent les petits Anglais. Les premiers restent en moyenne un peu moins de huit heures par jour scotchés à leurs écrans, contre six pour les jeunes Britanniques. Une étude européenne souligne par ailleurs que les parents n'établissent quasiment aucune règle pour le temps à regarder la télé.

Selon le psychologue, le temps passé devant un écran est un véritable enjeu de santé publique car il existe un lien direct et linéaire avec le risque de maladie. Il ajoute que les longues heures passées devant un écran représenteraient un risque en soi, au-delà de ceux plus connus qui sont liés à la simple sédentarité. Il y a non seulement des effets sur l'obésité, mais il semble également que cette occupation réduise la capacité d'attention des enfants, en agissant sur un neurotransmetteur.

Le médecin cite également un grand nombre d'études évoquant un lien avec des problèmes de santé, y compris des maladies cardiaques, des AVC ou encore le diabète. Certaines études pointent également lessymptômes addictifs, mais aussi le risque d'isolement social ou encore l'incapacité à montrer de l'empathie.

Pour essayer d'enrayer ces problèmes, le psychologue suggère notamment la suppression des écrans dans les chambres et une meilleure prise de conscience du problème par les parents. Il faut également que les enfants de moins de 3 ans, «l'âge le plus vulnérable», ne puissent pas être en contact avec des écrans.