

LONS-LE-SAUNIER

Cinq conseils pour limiter l'impact des écrans sur vos enfants

Le centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) prend en charge les jeunes de 0 à 20 ans en situation de mal-être. Ce jeudi 12 janvier, il a fait intervenir le professeur Michel Desmurget, docteur et chercheur en neurosciences cognitives, qui alerte sur les effets des écrans sur le développement.

Former et informer ses patriotes. C'est dans cet objectif que le CMPP du Jura a invité, ce jeudi dans les locaux l'IRFSS de la Croix-Rouge, un chercheur en neurosciences. Michel Desmurget a compilé des dizaines d'études internationales prouvant la dangerosité des écrans sur le développement des enfants et des adolescents.

1 Pas d'écran avant 6 ans

« Le cerveau du jeune enfant est très vulnérable, explique le chercheur. Il passe beaucoup de temps à dormir, manger. Le temps qu'il a tout seul, pour se câbler en jouant avec ses cubes est déjà réduit. Alors si on le met très tôt devant un écran, on retarde automatiquement son développement ». Le professeur précise que même la télévision allumée pendant que bébé dort impacte la qualité de son sommeil. « Proposer un écran pour calmer les enfants quand ils s'énervent, c'est le meilleur moyen de déréguler leurs capacités à retrouver leur calme ». Les écrans peuvent également retarder le langage. « Deux zones dans le cerveau permettent de comprendre et d'articuler : il faut les stimuler sinon elles ne se construisent pas. Le développement de ces zones est altéré par les écrans. Une étude a montré que les enfants qui passent une heure par jour devant la télévision



Les écrans jouent un rôle sur le développement du cerveau de l'enfant. Photo d'illustration

apprennent 44 mots, les autres 66. Avec les écrans, vous en perdez un tiers ».

2 Pas avant l'école

« Neuf minutes de *Bob l'Eponge* le matin avant d'aller à l'école suffit à épuiser l'attention de l'enfant », alerte Michel Desmurget. Les écrans peuvent clairement avoir un impact sur la réussite scolaire. « Même à basse consommation », précise le spécialiste. « Une étude a montré que la performance en mathématiques des enfants qui n'ont pas eu d'écran entre 29 mois et 10 ans est de 100 %. Elle est de 79 % pour ceux qui ont eu des écrans ». Les écrans ont un impact sur l'attention, la concentration. « Une étude montre que les enfants qui sont sur les écrans plus de 2 heures par jour ont six fois plus de chance d'avoir des troubles cliniquement avérés », précise le chercheur. Une autre étude a montré que 15 % des enfants étaient en difficulté scolaire au bout de trois mois avec une console.

3 Pas avant de dormir

« La nuit, le cerveau doit s'oc-

cuper de la maintenance de l'organisme, poursuit Michel Desmurget. Quand il fait nuit, le cerveau commence à sécréter de la mélatonine, qui est l'hormone du sommeil. Mais la lumière des écrans va empêcher ce mécanisme. Les écrans ont un impact avéré sur le sommeil profond, qui sert à stocker la mémoire, et sur le sommeil paradoxal, qui est impliqué dans la résolution des problèmes. D'autre part les images vont stresser l'amygdale (le système qui régule nos actions face à la peur) ». En résumé : « Une étude a montré qu'une heure de *Mario Kart* avant de se coucher pourrait le sommeil. Le même résultat a été obtenu avec *Harry Potter*. »

4 Pas plus d'une heure après 6 ans

Le spécialiste conseille de contrôler le temps d'écran. Il préconise 30 minutes par jour, 60 minutes grand maximum. « Si les contenus sont adaptés », précise-t-il. Il conseille également de contrôler les accès : « Pas le soir, pas dans la chambre, pas à table... » Le cerveau est mono tâche. « Il ne

MICHEL DESMURGET

Michel Desmurget est un chercheur français spécialisé en neurosciences cognitives. Il a vécu près de huit ans aux États-Unis, travaillant pour le compte de plusieurs universités américaines. En 2011, il est nommé directeur de recherche à l'INSERM. Il a rédigé un premier ouvrage, *TV Lobotomie - la vérité scientifique sur les effets de la télévision (2011)*, qui dénonce les effets délétères de la télévision sur la santé et le développement cognitif, en particulier chez l'enfant. Il est également l'auteur en 2019 de *La fabrique du crétin digital - les dangers des écrans pour nos enfants*.



Michel Desmurget était présent à Lons-le-Saunier, ce jeudi.

Photo Progrès/Cécile DEPLAUDE

591 enfants et jeunes en situation de mal-être accueillis en 2022

Le centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) du Jura n'est pas à confondre avec le Centre médico-psychologique (CMP), qui dépend, lui, du centre hospitalier spécialisé de Saint-Ylie. « Nous accueillons les enfants de 0 à 20 ans sans prescription médicale, sans limite de secteur », explique Sophie Chevassus, la responsable. En 2022, le CMPP a accompagné 591 personnes. « Notre mission est d'accompagner les enfants en situation de mal-être, qu'il s'agisse de difficultés scolaires, relations aux autres, harcèlement... Nous faisons des bilans orthophoniques, psychomoteurs, qui peuvent entraîner des soins. Nous avons tout un panel de professionnels. Si par exemple un enfant à un trouble du langage, consécutif à une difficulté rencontrée à l'école, dans la famille, il pourra également être orienté vers un psychologue ».

CMPP du Jura, 11 avenue Aristide Briand à Lons-le-Saunier. Tél. 03 84 24 43 61

peut pas faire plusieurs choses en même temps. Quand le cerveau a dispensé beaucoup d'efforts, il est plus enclin à mémoriser. La syntaxe, la grammaire, la richesse du langage est dans les livres. Plus l'enfant passe de temps sur les écrans, moins il passe de temps à lire ».

5 Pas d'écrans pour les parents

Le spécialiste conseille aux parents de montrer l'exemple.

« Quand l'adulte utilise un écran, il n'est plus présent pour l'enfant. Il n'est plus dans l'échange, dans l'encouragement. Et puis comment leur dire que ça rend bête, si nous-mêmes les utilisons trop en leur présence ? » Le chercheur explique encore : « L'humain est vital pour le développement cérébral. Et l'activité cérébrale est beaucoup plus intense avec un humain, qu'un humain sur un écran. »

Cécile DEPLAUDE

EN BREF



L'eau, à l'origine de la création de la vie, et l'énergie féminine, sont ses sources d'inspiration. Photo Progrès/Denis COURDIER

LONS-LE-SAUNIER Jeune artiste de la Petite montagne, Sixtine Gauthier expose ses œuvres

Originaire du sud de la France, et après avoir pas mal bouclingué, Sixtine Gauthier a posé ses valises à Broissia il y a deux ans, en Petite montagne Jurassienne, pour y exercer son art. « J'y ai dé-

couvert tout un réseau de personnes créatives », explique-t-elle. Celle qui exerçait jusqu'alors la fonction de chargée de communication pour une fondation en Bretagne, pendant le confinement, a ressenti le besoin d'extérioriser sa colère et, pour ce faire, s'est mise à la peinture. « J'ai voulu exprimer ma force mais également ma vulnérabilité en représentant des femmes fortes, débordant de chair, nues, ancrées dans le sol, confiantes dans leurs valeurs, incarnant la puissance et la fragilité. J'ai exprimé ainsi les valeurs dont j'ai besoin. »

Avec la couleur bleue présente dans nombre de ses tableaux, Sixtine Gauthier souffle le chaud et le froid. « Ma peinture est l'expression de toutes les parts qu'on a en soi : la douceur, la ten-



Les pongistes lédoniens ont partagé la galette des rois. Photo DR

dresse, la violence, le chaos et la résilience », précise Sixtine. L'artiste expose 23 de ses œuvres au magasin Bio-coop, avenue Camille Prost, jusqu'au 10 février.

LONS-LE-SAUNIER L'arrivée du 30^e adhérent pongiste coïncide avec la galette

des rois Pour la 50^e année, les membres de la section ASPTT Grand Lons de tennis de table a renoué avec la tradition du partage de la galette des rois avec ses adhérents. Cette section, qui avait subi une baisse de ses effectifs à cause du covid, s'est bien relevée puisqu'elle vient de célé-

brer l'arrivée de son 30^e adhérent, alors qu'en 2020, ils n'étaient que 10. Les entraînements ont toujours lieu le jeudi à 18 heures où les joueurs se retrouvent toujours dans une excellente ambiance. Cette année, Laurent Gaudillat a partagé la première place au challenge de l'assiduité avec Loris Baland.