

Nos enfants, accros aux écrans?

Les réponses des spécialistes

En quoi, l'utilisation d'écrans, de façon excessive, en soirée, peut avoir une influence sur le sommeil de mon adolescent ?

« Les adolescents ont un besoin de sommeil accru (en moyenne 9h) en raison justement de cette phase particulière de leur développement. Il se fait que, généralement, c'est le contraire qui se passe. Les écrans, et en particulier les réseaux sociaux, les sollicitent jour et nuit retardant d'autant plus l'entrée en sommeil.

Le sommeil est initié, dans notre cycle de 24 heures, par la Mélatonine. Il s'agit d'une hormone sécrétée par une petite glande dite pinéale qui se trouve juste entre les deux yeux. Sa sécrétion débute vers 19h, un peu plus tard chez les adolescents, et se poursuit selon une courbe qui s'achève vers le petit matin.

En général, la sécrétion de Mélatonine est inhibée par la lumière et plus particulièrement par la lumière « bleue » émise par tous les écrans LED. L'exposition à la lumière des écrans retarde donc la sécrétion de Mélatonine et donc l'accès au sommeil.

Je pense qu'il est essentiel de conscientiser les adolescents et de les convaincre d'arrêter les écrans au moins une heure avant d'aller dormir. L'idéal est de laisser le téléphone en-dehors de la chambre ou de le mettre en mode « avion » pour éviter les « bips » nocturnes.

L'aide d'un professionnel spécialiste du sommeil peut s'avérer utile pour rétablir une certaine hygiène de sommeil.»

Dr Liliane Parise, Responsable de l'unité de sommeil pédiatrique.

Consultation de Pédiatrie: 064/27.64.78



Mon fils a des difficultés à se concentrer à l'école ou sur ses devoirs. Est-ce lié au temps qu'il passe sur sa tablette ?

« Il y a différents facteurs qui peuvent entrer en ligne de compte.

Il est important de savoir combien de temps l'enfant passe devant sa tablette et quel est l'âge de l'enfant.

Normalement, les enfants devraient limiter leur exposition aux écrans à maximum 2 heures par jour.

Par ailleurs, l'utilisation des écrans ne devrait pas réduire le temps accordé au sommeil ni à l'activité physique et sociale. L'utilisation d'écrans avant d'aller dormir peut retarder l'entrée de l'enfant dans le sommeil et par conséquent, un mauvais sommeil peut avoir un impact, entre autre, au niveau cognitif (concentration, apprentissage).

Certains chercheurs ont montré que la génération « zapping » aurait plus de mal à se concentrer, comme si « tout la distrait ». Ces enfants auraient donc plus de difficultés à faire le tri dans les informations et à déterminer ce qui est essentiel. Par ailleurs, le fait d'avoir accès très facilement à l'information les inciterait moins à mémoriser.

Néanmoins, à partir de 12 ans, un bon usage des outils numériques permettrait aux adolescents de développer leurs capacités logico-déductives, notamment en apprenant à explorer rapidement différents types de possibilités.»

*Charlotte Vandelois-Wauttie, Neuropsychologue
Consultation de Pédopsychiatrie: 064/27.63.77*

Les écrans peuvent-ils être la cause de dépression chez les jeunes, due à un manque de contacts sociaux ?

« Tout d'abord, il faut se poser la question de « quels écrans » parle-t-on ? D'écrans de TV, d'ordinateur, de GSM, ... Mais aussi : que font ces jeunes sur ces écrans ?

Ils visionnent des films et séries, des capsules, des matchs, des vidéos de bricolages... Ils font des vidéos Youtube. Ils lisent des articles, font des recherches pour l'école, signent des pétitions, s'informent... Ils cherchent des réponses à leur question, leur problème. Ils discutent par vidéoconférence avec leurs pairs, gardent le contact avec des personnes

domiciliées loin de chez eux (rencontrées lors de voyages par exemple)... Ils jouent seul ou avec d'autres en réseau, etc. Voilà de quoi passer son temps... et donc de nombreuses heures.... Et pas toujours tout seul puisqu'ils communiquent et interagissent souvent avec d'autres personnes !

Dans notre clinique quotidienne, nous ne remarquons pas de dépression causée par un long temps passé sur des écrans. Nous ne remarquons pas non plus l'apparition d'autres troubles psychiques si le jeune fonctionne bien à la base. Par contre, pour un jeune qui ne va pas bien sur le plan psychique, nous constatons que c'est un des moyens qu'il utilise pour lutter contre une véritable décompensation psychique dépressive (ou autre), cela en passant des heures devant son écran. C'est une façon de se raccrocher à quelque chose pour ne pas perdre totalement pied et parfois même « s'anesthésier » par rapport à sa propre souffrance. Pour des adolescents, il est important de les interroger sur ce qu'ils regardent, ce qu'ils y font et pourquoi ils y restent autant de temps.

En parallèle, Il faut aussi être attentif à d'autres signes d'appel qui pourraient faire penser à un mal-être voire une souffrance chez eux tels que des échecs scolaires, des troubles du sommeil, de la morosité, des pleurs, un repli sur soi, de l'agressivité contre soi ou autrui, des plaintes somatiques, des troubles du comportement,... »



Dr Muriel Delcommenne, Médecin Chef du service de Pédopsychiatrie
Consultation pédopsychiatrie: 064/27.63.77

Les conseils:

- ✓ Encouragez vos enfants à arrêter les écrans au moins une heure avant d'aller dormir.
- ✓ Laissez les écrans en dehors de la chambre pour la nuit ou du moins, privilégiez le mode « avion » sur le smartphone.
- ✓ Intéressez-vous à ce que vos ados font sur leurs écrans, posez-leur des questions.
- ✓ Limitez l'utilisation des écrans de vos enfants à 2 heures maximum par jour.



Dr Muriel Delcommenne
Pédopsychiatre



Dr Liliane Parise
Pédiatre



Dr Charlotte Vandelois-Wauttie
Neuropsychologue