



PAROLE
DE
CHERCHEUSES

**Exposition aux écrans
et risques associés chez les
enfants avec autisme**

Photos : © Preppik

Régulièrement, nous demandons à un chercheur de la cohorte ELENA, auteur d'un article récemment publié dans une revue scientifique d'en expliquer le contenu. Mathilde Berard et Marianne Peries reviennent sur leur dernier article en date, « Temps d'écran et risques associés chez les enfants et les adolescents porteurs d'un trouble du spectre autistique pendant le second confinement », publié dans la revue *Frontiers* en 2022.



Mathilde Berard

Mathilde Berard est psychologue dans l'équipe de recherche de la cohorte ELENA. Elle fait passer les évaluations des enfants suivis dans la cohorte et en rédige des synthèses. Ses travaux de recherche portent principalement sur l'impact de la crise sanitaire sur la santé des enfants avec autisme.



Marianne Peries

Marianne Peries est biostatisticienne dans l'équipe de recherche de la cohorte ELENA. Elle réalise des analyses statistiques à partir des données recueillies dans le cadre de la cohorte.

Pourquoi vous êtes-vous intéressées à la thématique de l'exposition aux écrans ?

Mathilde Berard : Depuis quelques années, les écrans occupent une place de plus en plus importante dans la vie quotidienne de tout un chacun. Les enfants et les adolescents ne dérogent pas à cette évolution sociétale. Les écrans sont devenus des vecteurs d'apprentissage dans le milieu scolaire via des tablettes ou des tableaux numériques, ils servent à communiquer (smartphones ou les ordinateurs), ce sont également des outils de loisirs (télévision ou jeux vidéo par exemple). La littérature scientifique montre que les enfants sont exposés de plus en plus jeunes et que le temps passé devant les écrans dépasse les recommandations de santé publique. Or, de nombreuses études démontrent les effets délétères sur le développement et le comportement des enfants, engendrés par une exposition excessive et précoce aux écrans. Un temps excessif passé devant un écran peut entraîner chez l'enfant et l'adolescent une mauvaise qualité du sommeil, des troubles dépressifs et/ou anxieux, des difficultés comportementales ainsi que des risques liés à la sédentarité.

On sait, grâce à la littérature, que les enfants ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) présentent déjà ces difficultés dans ces divers domaines, de manière plus fréquente et plus intense que leurs pairs au développement neurotypique. Une exposition excessive aux écrans chez ces enfants vient alors majorer ces difficultés et, par conséquent, impacter la qualité de vie de l'enfant et de son entourage, souvent déjà altérée. De précédentes études ont montré que, outre les difficultés précitées, une exposition excessive aux écrans chez les enfants avec un TSA pouvait également engendrer une aggravation du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, de la dyslexie, ainsi que des retards de langage et d'acquisition cognitive et motrice. Afin de sensibiliser la population et de protéger les enfants, il nous semblait donc crucial d'apporter de nouveaux éléments prouvant l'impact délétère que peuvent avoir les écrans sur ces enfants lorsqu'ils sont utilisés de manière excessive.

Comment définit-on une exposition excessive aux écrans ?

Marianne Peries : Des recommandations de santé publique

*Etude longitudinale chez l'enfant avec autisme, projet de recherche scientifique porté par le Centre de Ressources Autisme Languedoc Rousillon

en termes d'exposition aux écrans ont été définies par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) au niveau international et par Santé Publique France au niveau national. Selon ces deux organismes, les enfants ne devraient pas être exposés aux écrans avant l'âge de 2 ans, et leur exposition devrait être limitée à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans, et moins de deux heures par jour au-delà de 5 ans (pour le temps d'écran récréatif). Dans notre étude nous nous sommes référées à ces recommandations. Les termes d'exposition excessive désignent une exposition journalière aux écrans supérieure aux recommandations.

Les risques liés à l'exposition aux écrans sont-ils plus élevés chez les enfants avec autisme ?

Mathilde Berard : Aujourd'hui, il n'existe pas de recommandation spécifique sur le temps d'écran acceptable chez les enfants et les adolescents ayant un TSA. Les études montrent qu'ils passent plus de temps devant un écran que leurs pairs au développement neurotypique. Ils risquent donc davantage de devenir dépendants, ou d'être attirés par les jeux vidéo qui peuvent correspondre à leurs schémas d'interaction sociale solitaires et répétitifs. Cependant, ce constat est à relativiser car certains



enfants et adolescents avec autisme ont recours à des dispositifs visuels en tant qu'aide à la communication et à l'enseignement. L'enfant utilisant les écrans à des fins éducatives sera moins susceptible de développer une dépendance aux écrans, en raison de l'aspect moins ludique de l'activité. Il développera ainsi moins de comportements d'isolement ou de sédentarité. En revanche, que l'usage soit récréatif ou éducatif, l'enfant surexposé aux écrans sera susceptible d'avoir un sommeil altéré en raison de la lumière bleue diffusée par les écrans. Aussi, dans les deux cas, l'enfant peut développer des troubles de la vue du fait du clignement des yeux, environ cinq fois moins fréquents lorsqu'on regarde un écran.

Quels sont les principaux résultats de cette étude ?

Marianne Peries : L'objectif de la présente étude était d'examiner et de décrire le temps passé devant les écrans par des enfants et adolescents présentant un TSA pendant une période de confinement partiel durant laquelle les écoles sont restées ouvertes (5 novembre – 18 décembre 2020). L'étude visait également à identifier les facteurs de risques cliniques et sociodémographiques d'un niveau élevé de temps passé sur un écran. L'étude a porté sur 249 enfants et adolescents avec TSA. Les résultats ont montré que plus d'un tiers d'entre eux dépassait les niveaux recommandés de temps passé devant les écrans. On a

« De nombreuses études démontrent les effets délétères sur le développement et le comportement des enfants, engendrés par une exposition excessive et précoce aux écrans. »

également observé que le temps d'écran excessif était significativement lié à l'âge : celui-ci était plus élevé chez les adolescents que chez les jeunes enfants. Nous avons également mis en évidence des facteurs favorisant une exposition excessive aux écrans : par exemple, les enfants avec un TSA présentant des comportements de repli sur soi et dont les parents ont un statut socio-économique faible ont plus de risques d'être surexposés aux écrans. Les adolescents de sexe masculin ont également plus de risques d'être surexposés.

Les résultats de l'étude permettent-ils des recommandations pour les cliniciens ?

Mathilde Berard : Les résultats de cette étude suggèrent d'adapter les recommandations de bon usage des écrans en population générale aux jeunes avec TSA. Des recommandations spécifiques et des conseils adaptés sont nécessaires pour aider les enfants et les adolescents ayant un TSA et leurs parents à mettre en œuvre une utilisation plus optimale des activités sur écran pour atteindre des objectifs éducatifs, thérapeutiques et sociaux. Les facteurs de risques cliniques et sociaux identifiés dans cette étude (l'âge, le repli sur soi, un statut socio-économique faible, le fait d'être un adolescent de sexe masculin) permettent aux professionnels d'identifier plus aisément les populations les plus à risque d'être surexposées aux écrans et ainsi d'accompagner au mieux leurs patients et leur entourage dans l'utilisation contrôlée et optimisée des écrans, notamment à des fins éducatives, thérapeutiques et sociales. Il est particulièrement important d'encourager l'accès des enfants à des activités de loisirs et culturelles hors écran qui complètent les interventions éducatives, notamment pendant les périodes de confinement.

POUR ALLER PLUS LOIN

Quelques références

Article de Mathilde Berard et Marianne Peries sur l'impact des écrans sur la santé des enfants avec autisme

• [BERARD M., PERIES M., LOUBERSAC J., PICOT M.-C., BERNARD J. Y., MUNIR K., BAGHDADLI A. Screen time and associated risks in children and adolescents with autism spectrum disorders during a discrete COVID-19 lockdown period. Frontiers in Psychiatry. 13:1026191. DOI: 10.3389/fpsy.2022.1026191](#)

Articles qui étudient les effets des écrans sur le développement des enfants :

- [Les écrans ont-ils un effet causal sur le développement cognitif des enfants ? Un article de Franck Ramus, directeur de recherche au CNRS, Blog pour la science, 2019](#)
- [Exposition aux écrans, une cause de l'autisme, vraiment ? un article de la collection « Canal détox de l'INSERM, 2022](#)

Les Recommandations concernant le temps d'exposition aux écrans pour les enfants et les jeunes :

- [Le Haut Conseil de la Santé Publique émet un avis en 2020 Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans](#)
- [Le rapport de l'Académie des sciences en 2019 L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans Appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques](#)

Des ressources pratiques et conseils pour gérer le temps d'écran

- [Les écrans ça s'apprend !! Une fiche SOFA \(Suggestion d'outils aux familles\) rédigée par les professionnels du service MPEA Peyre Plantade dirigé par le Pr. BAGHDADLI, CHU de Montpellier](#)

- [Mon enfant passe son temps devant les écrans, que faire pour prévenir un usage excessif ? Comment diminuer son temps d'écran ? Et quand dois-je m'alerter ? Des fiches conseil proposées par le Site Clépsy Centre d'excellence des troubles du neurodéveloppement, Hôpital Robert Debré, Paris.](#)

Utilisation des écrans

- [Guide pratique : autisme & nouvelles technologies. La tablette numérique comme soutien au développement des habiletés sociales chez les enfants et adolescents avec Trouble du Spectre de l'Autisme, FIRAH, 2019](#)



- [Trucs & Astuces pour l'usage des nouvelles technologies avec les enfants présentant un TSA, FIRAH, 2018](#)

[Trouver d'autres ressources documentaires sur la base nationale des Centres de ressources autisme DOCAutisme](#)

[Trouver des répertoires d'applications numériques Applications en langue française pour tablettes numériques. Fédération québécoise de l'autisme.](#)