

PUBLICITÉ

## **Comment les écrans déforment le cerveau des jeunes enfants**

Jean-Bernard Gervais | Publié 30 avr. 2026

Pédopsychiatres, orthoptistes et orthophonistes ont fait un état des lieux de l'influence négative des écrans sur les enfants, ainsi que des moyens de s'en prémunir.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

Comme pour se saisir d'une problématique d'actualité,  
**[l'union régionale des professions de santé médecins](#)**

**libéraux Auvergne-Rhône-Alpes (Aura)** organisait le 24 avril dernier un colloque sur l'influence des écrans sur les enfants. **Stéphanie Quintin, pédopsychiatre**, a ouvert le colloque en apportant sa propre expertise. Pour elle, les écrans interfèrent dans la relation qui doit se nouer entre l'enfant (0-3 ans) et l'adulte : « *L'adulte ne propose aucune interaction transmodale et la synchronisation entre les 2 partenaires est altérée lors de l'utilisation d'un écran. Le processus d'accordage émotionnel n'est donc pas activé.* » Elle poursuit en expliquant : « *Les écrans créent un silence interactif entre 2 personnes. La relation est perturbée par la froideur matérialiste qu'apporte l'écran. Cela amène le bébé à percevoir le monde comme inanimé et dépourvu de vitalité. De plus, le manque de stimulation des autres sens, tels que le toucher, l'odorat, la proprioception et le goût, cause un déséquilibre dans l'engagement sensoriel, ce qui peut expliquer des profils sensoriels atypiques. L'enfant se retrouve plongé dans une expérience perceptive globale, peu modulée et appauvrie. Enfin, la perception en 2 dimensions sans transmodalité ne permet pas d'atteindre l'unification souhaitée.* »

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

## **Troubles psychiques**

L'usage des écrans peut aussi participer à l'amplification de troubles psychiques, comme le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) : « *L'utilisation des écrans comme "nounou numérique" peut exacerber les difficultés liées à la gestion de la frustration. Ce phénomène exerce un effet*

*amplificateur sur les troubles liés à l'attention et à la gestion des émotions (TDAH), parmi d'autres conséquences potentielles. » Stéphanie Quintin recommande donc l'interdiction de l'utilisation des écrans avant 3 ans, que ce soit pour les enfants ou pour les parents lorsqu'ils sont avec leurs enfants.*

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

## **Conséquences sur le développement visuel**

**Myriam Prost, orthoptiste**, rappelle que « 86 % des enfants de 3 à 5 ans utilisent chaque jour des écrans numériques. [Selon la cohorte nationale Elfe](#), à 5 ans, ils passent en moyenne 1 h 34 devant un écran, dépassant ainsi la recommandation de l'OMS, qui préconise moins d'1 heure quotidienne. Cette surexposition, survenant lors d'une phase critique de développement visuel, peut avoir des conséquences sur la fonction visuelle à cet âge. » La croissance de l'œil s'achève vers 4 ans, détaille-t-elle, et l'acuité visuelle atteint 10/10 vers 5-6 ans. Cette phase est vulnérable : une perturbation environnementale peut affecter le développement visuel. L'usage des écrans va ainsi perturber la maturation de l'œil durant cette période : « *Contrairement à l'exploration visuelle tridimensionnelle dans un environnement lumineux qui*

*sollicite pleinement le répertoire oculomoteur, les écrans exigent une fixation prolongée sur des surfaces planes et limitées, avec des stimuli bidirectionnels. Cette situation entraîne une diminution des mouvements exploratoires, notamment des saccades dont l'amplitude est significativement réduite selon les études. La coordination binoculaire et le développement œil-main sont également affectés, alors qu'ils sont essentiels dans cette période clé de maturation visuelle. » Autre risque engendré par les écrans : une possible myopie.*

*« L'utilisation de tablettes et smartphones impose une distance de lecture plus courte que celle recommandée (environ 40 cm), ce qui sollicite fortement le système d'accommodation et de convergence, particulièrement fragile chez les jeunes. Cette demande visuelle accrue peut induire des troubles, comme le spasme d'accommodation ou l'insuffisance de convergence. Plus préoccupante encore, la vision rapprochée favorise l'apparition de myopie juvénile, avec un risque augmenté de +30 à +145 % selon des méta-analyses sur 33 études. »*

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

## Développement du langage

Pour **Sara Cardoso, orthophoniste**, « *la surexposition aux écrans peut retarder ou affecter le développement du langage, mais elle ne provoque pas systématiquement des troubles du langage, car ces 2 phénomènes sont distincts.* » Elle recommande ainsi de « *limiter le temps d'écran et [de] retarder l'âge de première exposition pour favoriser le développement des compétences langagières, car cela évite que les écrans remplacent d'autres activités* ». Selon elle, il convient de s'intéresser aux occupations de l'enfant en dehors du temps d'écran, ainsi qu'aux moments spécifiques où il y est exposé. « *Les interactions relationnelles jouent un rôle clé dans le développement du langage ; la présence d'un écran peut interrompre la communication et réduire les échanges nécessaires à la construction linguistique.* » Le sommeil est un troisième facteur affecté par les écrans. « *Il peut être utile d'établir un tableau répertoriant d'abord toutes les autres activités, douche, repas, jeux avec la fratrie, etc., pour identifier les moments où l'utilisation de l'écran n'est pas possible. L'écran devient alors une activité parmi d'autres, limitée dans le temps, ce qui réduit ses effets négatifs* », conseille-t-elle.

*Citer : Jean-Bernard Gervais. Comment les écrans déforment le cerveau des jeunes enfants - Univadis - 30 avr. 2026.*

## DERNIÈRES ACTUALITÉS

**SFD 2026 – Obésité et diabète de type 1 : la double peine**



**Les facteurs démographiques et sociaux de l'obésité**



**Varicelle : tensions d'approvisionnement sur les vaccins**

