

Janine Busson-Baude, présidente de l'association Enfance-télé : danger ? donnera ce soir à 19 h 30 une conférence à Tincques, sur le thème « comment gérer au mieux la télé et les autres écrans ». Interview.



– **Pour vous, en quoi les écrans sont-ils dangereux ?**

« On les pratique tous, naturellement. Mais ils deviennent dangereux si leur utilisation est mal gérée, pas limitée. En particulier pour les enfants.

J'utilise souvent cette comparaison : est-ce que vous laisseriez votre enfant conduire votre voiture ? Eh bien pour les écrans, ça devrait être pareil. Il y a des contenus pornographiques ou violents, des jeux vidéo qui ne sont pas adaptés aux plus jeunes. »

– **Quelle est concrètement la mauvaise influence des écrans sur les enfants ?**

« Des résultats d'études scientifiques montrent que l'abus d'écrans peut avoir une incidence énorme sur le développement des enfants. Regarder la télé plus de deux heures par jour entraîne des modifications au niveau du cerveau, par exemple. »

– **Quels types de modifications ?**

« Un des gros dangers est le manque de sommeil. Un enfant qui ne dort pas assez sera moins attentif à l'école, aura des difficultés à se concentrer, ce qui a bien sûr une influence néfaste sur les résultats scolaires et le comportement. En 20 ans, une étude montre que les enfants dorment entre 2 et 3 heures de moins par nuit. Si un jeune à la télé dans sa chambre, il dormira 45 minutes de moins. Ce qui équivaut à 3 nuits de sommeil en moins par mois. Le sommeil est pourtant capital au développement de l'enfant, c'est à ce moment là que le cerveau range les informations accumulées dans la journée. »

– **L'idée serait donc d'interdire les écrans aux enfants ?**

« Pas du tout, bien que certaines études préconisent que les bébés ne devraient pas être exposés du tout aux écrans avant l'âge de 3 ans.

L'essentiel est de savoir se discipliner, et d'apprendre aux enfants à faire des choix, à ne pas être esclave de leurs écrans. Pour reprendre l'exemple de la voiture, avant de conduire on apprend le code de la route. Pour les écrans c'est pareil, il doit y avoir des règles, des limites à ne pas dépasser. »

– **Comment se passe votre conférence ?**

« Le but est de faire réfléchir les parents, on leur donne des questionnaires, ils discutent en groupe et on débat ensemble. »

Conférence-débat : « Comment gérer au mieux la télé et les autres écrans », suivie d'un apéro-soupe.

À 19 h 30 ce soir, à la ZA Ecopolis de Tincques.