

L'OMS recommande le moins d'écrans possible pour les moins de 5 ans

Par [Agathe Delepaut - lefigaro.fr](#)

Publié le 29/04/2019



175914742/tommoh29 - stock.adobe.com

L'OMS recommande jusqu'à 3 heures d'activité physique par jour pour les enfants âgés entre 1 et 4 ans.

L'organisation mondiale de la santé recommande de bannir les écrans pour les enfants de moins de 2 ans et de limiter à une heure par jour leur usage entre 2 et 5 ans.

Moins d'écrans, plus de moments à jouer et à bouger. C'est ce que préconise l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour les jeunes enfants dans ses nouvelles recommandations publiées le 24 avril. À partir de l'analyse de données scientifiques, l'Agence sanitaire a fixé des objectifs concernant les temps d'activité physique, d'exposition aux écrans et de sommeil de l'enfant de moins de 5 ans. L'intérêt: « aider à construire les bonnes habitudes dès l'enfance » indique l'OMS [dans un communiqué](#). Un enjeu de taille, à l'heure où la part de jeunes enfants en surpoids ou obèse dépasse désormais les 30%.

Les experts recommandent d'abord de réduire au maximum son temps passé devant un écran, assis sur un siège, une poussette, ou attaché dans le dos. Les activités sédentaires, où l'enfant reste assis pour une longue durée, sont à éviter « autant que possible » et ne doivent idéalement pas durer plus d'une heure consécutive. En parallèle, l'OMS conseille plusieurs périodes d'activité physique par jour dont la durée va croissant avec l'âge. Pour l'enfant de moins d'un an, l'OMS conseille par exemple des tapis de jeux interactifs. Les enfants qui ne savent pas encore se déplacer devraient y rester au moins 30 minutes à plat ventre. Ces temps d'activité augmentent jusqu'à 3 heures par jour pour ceux âgés entre 1 et 4 ans, dont au moins une heure intensive à partir de 3 ans.

[Enfants et écrans : quels risques ?](#) - Regarder sur Figaro Live

Pas d'écrans avant deux ans

Durant les temps où l'enfant est inactif, l'Agence recommande aux adultes d'interagir avec lui : chants, jeux, lecture d'histoires... « Lire un livre à un enfant permet de développer son vocabulaire », indique Grégoire Borst, directeur du laboratoire CNRS de psychologie du développement et de l'éducation de l'enfant à l'université Paris Descartes. « C'est l'un des

facteurs les plus prédictifs de ses capacités de lecture futures ». Le chercheur considère aussi que jouer est important pour l'adaptation socioémotionnelle. « Les jeux font développer à l'enfant un grand nombre de compétences comme l'apprentissage des règles », explique-t-il.

Au contraire, devant un écran, l'enfant est plus souvent passif. Non seulement les écrans renforcent la sédentarité, mais ils réveillent la faim et ont un impact négatif sur le sommeil. L'OMS recommande donc aux parents de fixer un temps d'utilisation maximal d'une heure à partir de 2 ans, et d'interdire tout écran avant cet âge. Il n'existe toutefois pas de données scientifiques montrant que le développement des jeunes enfants serait perturbé par les écrans.

Le cerveau du très jeune enfant peut former plus d'un million de connexions par seconde !
Grégoire Borst

Autre sujet d'importance: le sommeil. L'OMS rappelle ainsi que jusqu'à trois mois, un bébé doit dormir entre 14 et 17 heures par jour, siestes comprises. Une durée qui diminue à mesure que l'enfant grandit: à 3 ans, il n'a plus besoin «que» de 10 à 13 heures. «Le sommeil est primordial chez l'enfant en bas âge », insiste Grégoire Borst. « C'est le moment où le cerveau trie les informations de la journée et consolide les apprentissages. Il peut former plus d'un million de connexions par seconde! ». Ces temps de sommeil doivent suivre des horaires fixes pour que le repos soit de bonne qualité.

Favoriser le développement cognitif et éviter l'obésité

Toutes ces recommandations ont pour objectif d' « améliorer la santé physique et mentale des plus petits », comme le précise le Dr Fiona Bull, responsable du programme de surveillance et prévention des maladies non transmissibles à l'OMS. Ces deux paramètres sont en effet fortement liés. « L'activité physique a des effets sur le développement cognitif, notamment ce qui servira lors de l'apprentissage scolaire », détaille Grégoire Borst. « D'autant qu'à l'école, l'enfant est très tôt forcé à rester immobile, ce qui est en opposition avec sa capacité à contrôler sa mobilité. Respecter ses besoins physiques dès le plus jeune âge participe à son bon développement cognitif ». Ces lignes directrices ont aussi pour but d'éviter l'[obésité](#) au cours de l'enfance et donc les maladies qui peuvent en découler, comme le diabète de type 2 ou des maladies cardiovasculaires.

Selon Grégoire Borst, ces mesures devront toutefois être adaptées pour pouvoir être appliquées dans la vie de tous les jours, notamment en ce qui concerne l'usage des écrans. Le chercheur fait notamment valoir que tous les programmes sur écran ne se valent pas, certains pouvant être bénéfiques pour le développement des enfants. « Certains dessins animés peuvent par exemple améliorer le vocabulaire », estime-t-il. « Il y a aussi des différences d'effets selon si l'enfant regarde passivement un programme ou est en interaction avec. »