



ULB



UCLouvain
Université



aidants
PROCHES



Piw



Chaire
Interdisciplinaire de
la première ligne

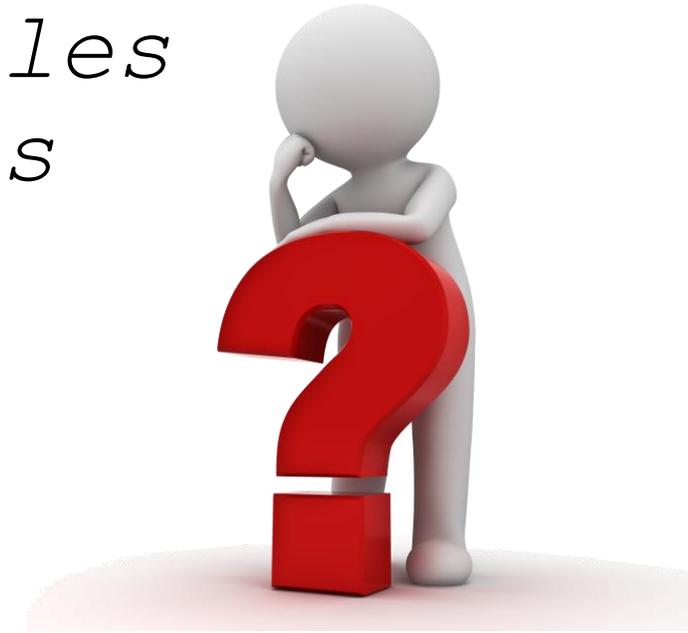
Surexposition aux écrans chez les adolescents

Gembloux, le 28 avril 2022

Caroline Michot, Aurore Girard



- *Pouvoir d'action face à la **surexposition aux écrans** chez les adolescents et ses conséquences biopsychosociales ?*
- *Quels sont les outils à la disposition du médecin généraliste?*



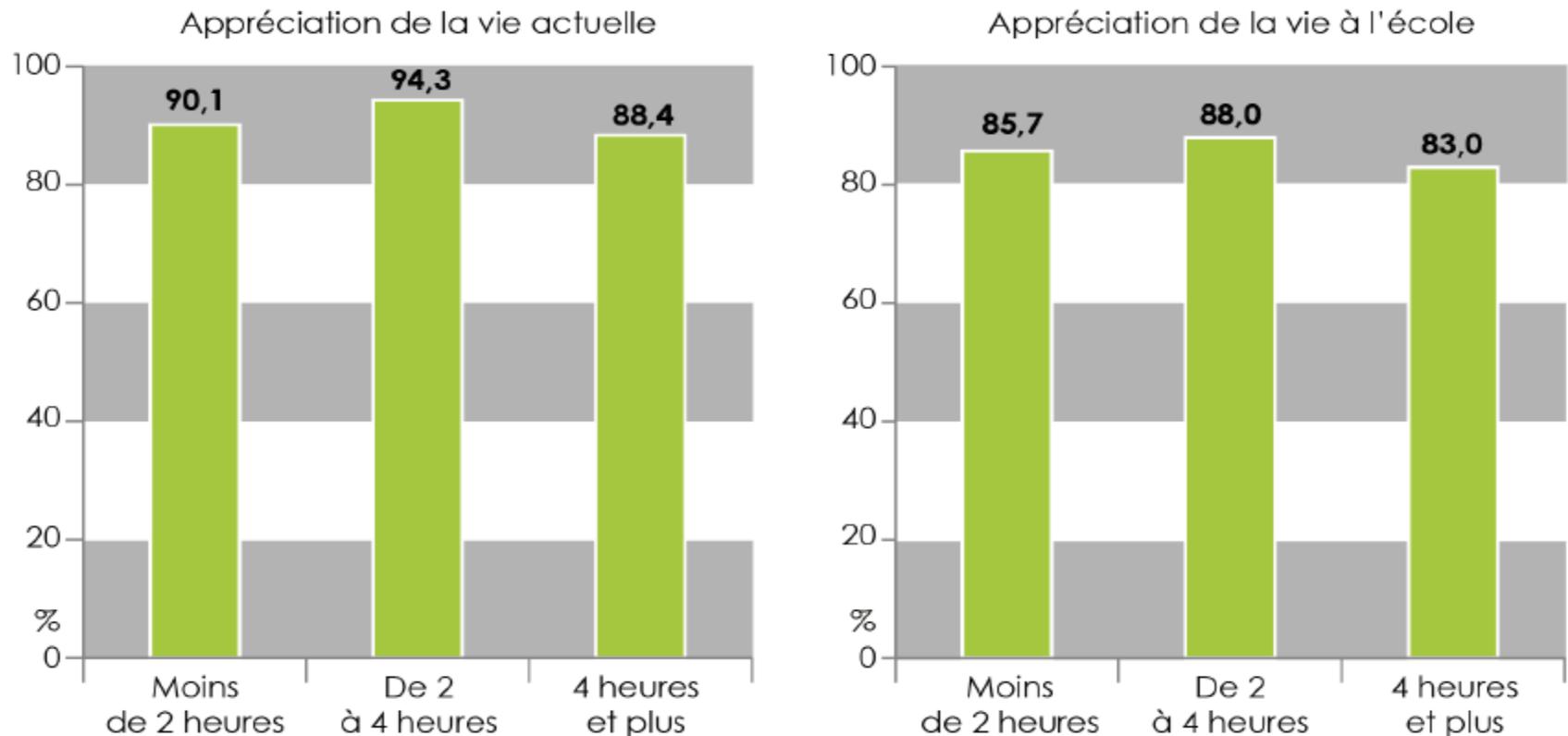


Introduction

Conséquences biopsychosociales

La vision	Fatigue oculaire, yeux secs, toxicité rétinienne
Le poids	Risque de surpoids, d'obésité
Le sommeil	Perturbation du rythme circadien
Les résultats scolaires	Conséquences variables selon l'usage +/-
La violence, la pornographie et le cyberharcèlement	Exposition à des contenus à caractère sexuel et/ou violent, symptômes dépressifs
La santé mentale et le bien-être	Grande utilisation des réseaux sociaux ou des écrans reliée à de plus faibles niveaux de bien-être

Figure 5.6. Niveau élevé d'appréciation de la vie actuelle et de la vie à l'école en fonction du temps passé par jour devant la télévision les jours sans école (N = 1 461 à 1 462)



Source : OSH, Enquête Jeunes, 2015-2017



Les jeunes passant moins de 4 heures par jour devant la télévision les jours sans école déclarent davantage un niveau élevé de satisfaction de leur vie actuelle et de leur vie à l'école.

Réduire les activités sédentaires basées sur les écrans ?

- Organiser des temps sans écran
- Impliquer à la fois les parents et les enfants
- Systèmes de contrôle de la télévision
- Sur le long terme

⇒ **Effet petit à modéré mais significatif sur la réduction du temps d'écran**

⇒ Plus important chez les enfants de moins de 6 ans

⇒ Importance de la **participation active des parents et de leurs enfants** dans le choix et le développement d'interventions

Comment aborder la question de la surexposition aux écrans ?

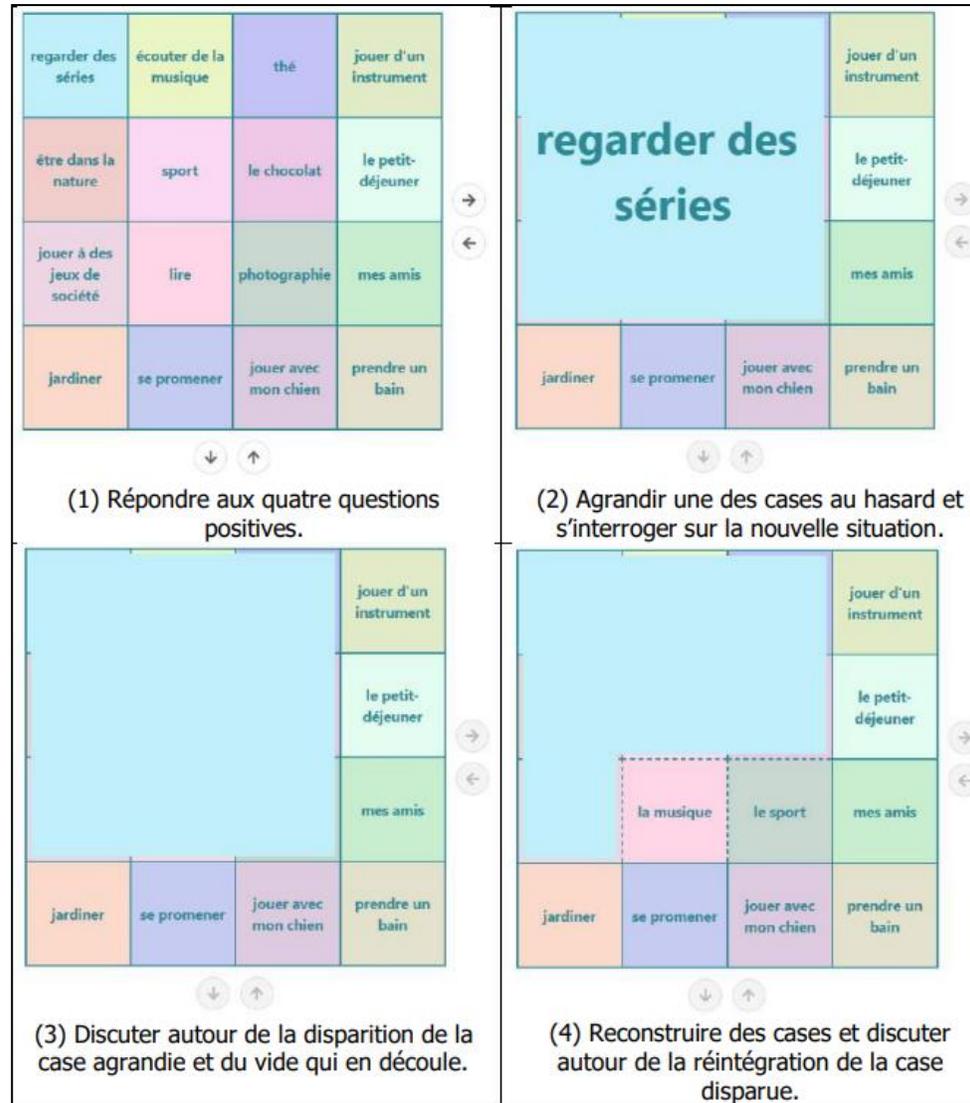
- Modèle biopsychosocial HEAADSSS
- Méthode APAN du GREA
- L'Echiquier (Prospective Jeunesse)
- Family Media Use Plan de l'AAP
- Score d'utilisation problématique des écrans du CoSE

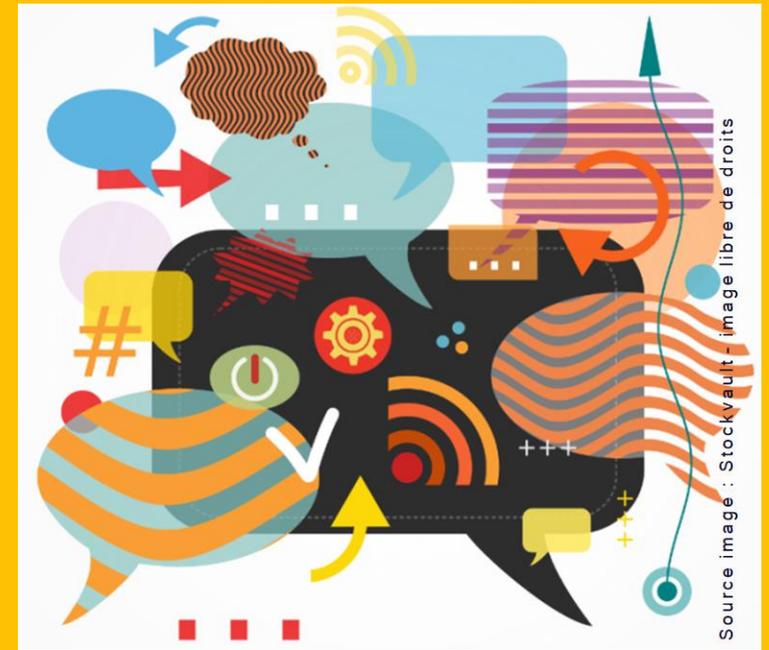
Cas clinique

- Adolescent de 15 ans
- Céphalées
- Cours en distanciel depuis des mois
- Ne peut plus faire de sport en salle à cause des restrictions sanitaires.
- Joue à des jeux en ligne, regarde des séries sur son PC très tard la nuit.
- Examen clinique rassurant

→ ***Comment évoquer la question des écrans sans confronter le jeune ?***

L'outil « L'Echiquier » de Prospective Jeunesse





Recherche-action

Méthode

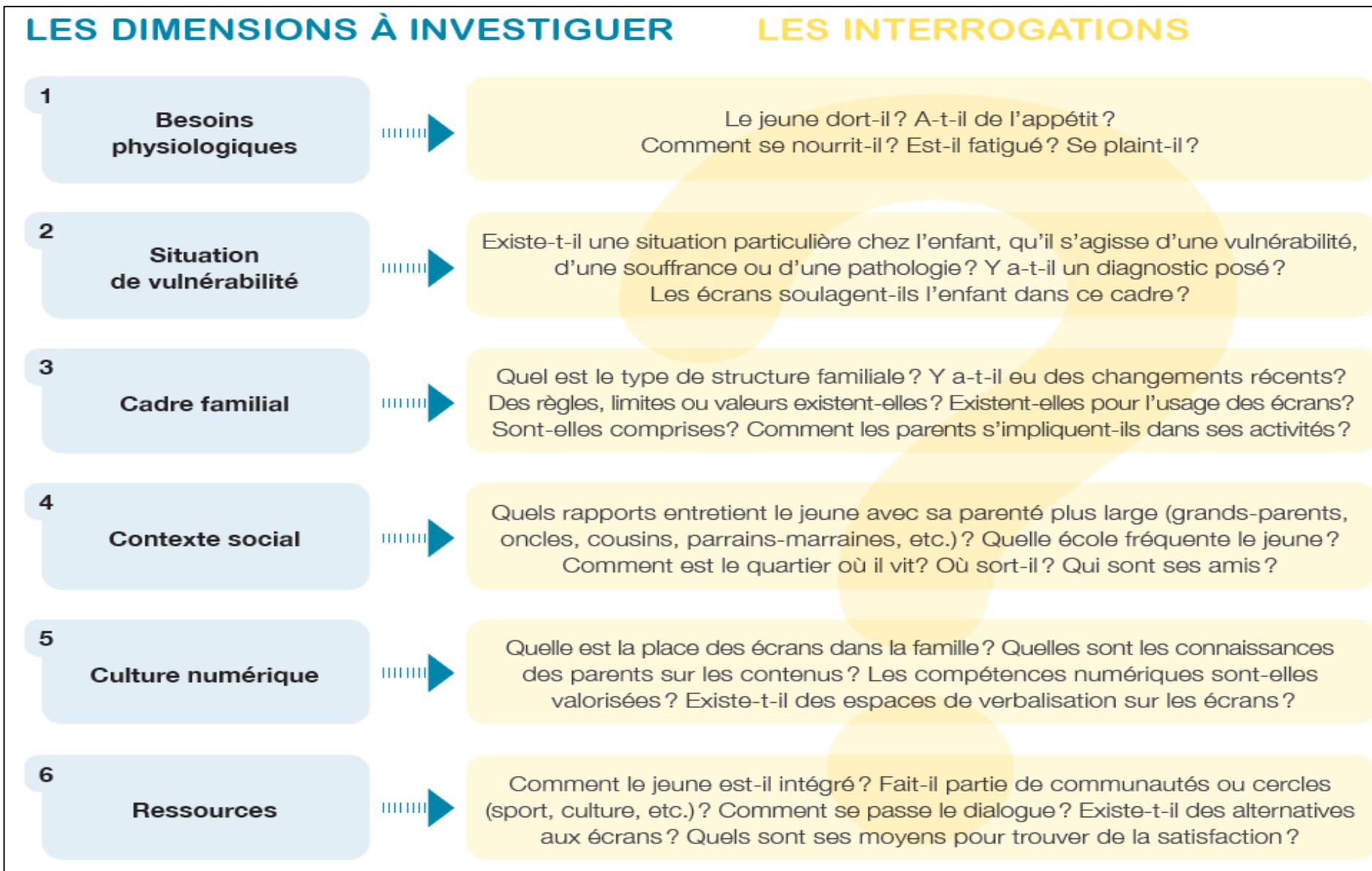
- 6 couples adolescent-parent
- 2 entretiens à 1 mois d'intervalle
- Discussion selon méthode APAN du Groupement Romand d'Etudes des Addictions (GREAA)
- Présentation brochure et fiche-outil
- Evaluation impact via questionnaire

Schéma « APAN » du GREA

Le guide se compose d'un **schéma itératif dit « APAN »**, en **quatre temps** :

- **Avant (T0)** : investiguer le cadre familial, aider les parents à renforcer ce cadre ;
- **Pendant (T1)** : temps de parole du jeune pour exposer sa vision des choses, se questionner ;
- **Après (T2)** : le professionnel dresse un constat objectif de la situation, les conséquences des écrans sur la vie familiale ;
- **Narration (T3)** : exercice de synthèse, espace de dialogue entre le jeune et les parents.

Boîte à outils du GREA



Brochure

Sources

- Collectif Surexposition Ecrans - CoSE : <http://www.surexpositionecrans.org>
- Dieu Osika Sylvie : « Les écrans - mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille », 2018
- Desmurget Michel : « TV lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision », 2011
- Haut Conseil de la Santé Publique en France : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- Baromètre 2019 de la santé visuelle de l'AsnaV : <https://www.opinion-way.com/fr/sondage-d-opinion/sondages-publies/opinionway-pour-asnav-barometre-de-la-sante-visuelle-avril-2019/viewdocument/2147.html>
- #GÉNÉRATION2020 - Les jeunes et les pratiques numériques : <https://www.generation2020.be/>

Brochure réalisée dans le cadre du travail de fin d'études du master de spécialisation en médecine générale du Dr Caroline Michot

Année académique 2020-2021
Université Catholique de Louvain

Questionnaire CoSE

Comptez 1 point si vous répondez oui à une des questions suivantes :

C'est difficile pour mon enfant d'arrêter d'utiliser les écrans.	0 ou 1
Les écrans sont les seules choses qui semblent motiver mon enfant.	0 ou 1
Les écrans occupent la plupart des pensées de mon enfant.	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant a des répercussions sur les activités familiales.	0 ou 1
L'utilisation des écrans de mon enfant est cause de conflits dans la famille.	0 ou 1
Mon enfant se sent frustré quand il ne peut pas utiliser un écran.	0 ou 1
Le temps que mon enfant veut passer devant un écran continue d'augmenter.	0 ou 1
Mon enfant se cache pour utiliser un écran.	0 ou 1
Quand mon enfant a passé une mauvaise journée l'écran est la seule chose qui l'aide à se sentir mieux.	0 ou 1

- ⚡ Si le score total est égal ou supérieur à 4, parlez-en à votre médecin.
- ⚡ Si le score total est égal ou supérieur à 2, refaites le score dans deux mois.
- ⚡ Si le score total est inférieur à 2, refaites le score dans six mois.



Ecrans et adolescents

TROP D'ECRANS

En 2019...

- Les jeunes entre 16 et 24 ans passent en moyenne par jour, 3h31 sur leur téléphone portable, 2h47 devant leur ordinateur et 1h58 devant la télévision.

En 2020...

- 38% des adolescents passent plus de 4 heures par jour sur leur smartphone en semaine, ce chiffre passe à 58% le week-end.
- 51% des adolescents pensent passer trop de temps sur leur smartphone.



- ☞ Diminution de la qualité et du temps de sommeil ;
- ☞ Troubles alimentaires ;
- ☞ Surpoids/Obésité ;
- ☞ Fatigue oculaire/Yeux secs ;
- ☞ Maux de tête ;
- ☞ Maux de dos ;
- ☞ Influence sur la consommation d'alcool, de tabac, et de drogues ;
- ☞ Echec scolaire ;
- ☞ Diminution de l'estime de soi ;
- ☞ Isolement social.

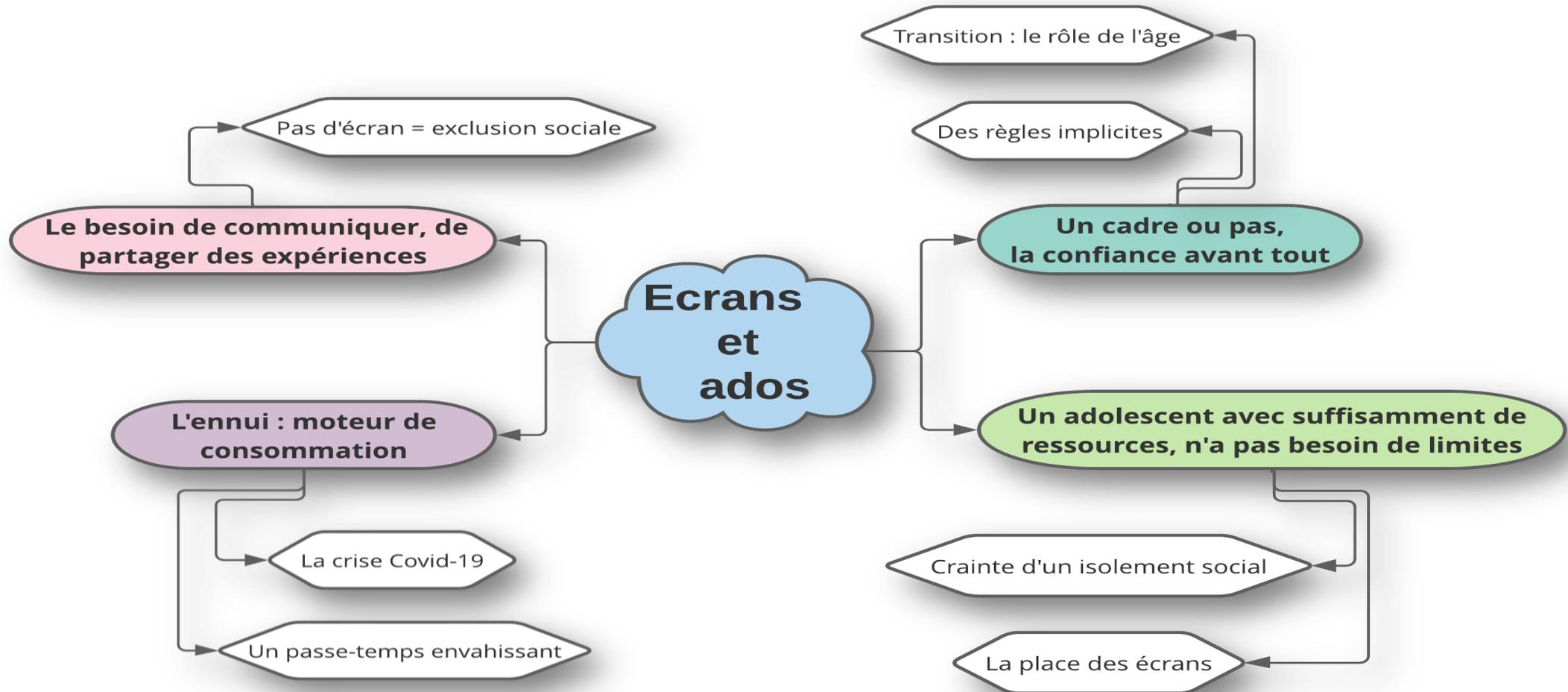


RECOMMANDATIONS

- ☞ Discuter en famille des conséquences des écrans sur la santé ;
- ☞ Discuter avec votre adolescent du temps qu'il passe devant les écrans et de ses activités numériques ;
- ☞ Etablir un temps d'écran à respecter ensemble durant la semaine et le week-end, et montrer l'exemple ;
- ☞ Organiser des temps sans écran ;
- ☞ Pas d'écran à table ;
- ☞ Pas d'écran dans la chambre le soir ;
- ☞ Envisager un contrôle parental pour limiter le temps et l'accès à internet.



Résultats étude qualitative



Echantillons appariés

- Aucune différence significative n'a été démontrée entre les deux échantillons appariés (avant et après intervention).

→ **Difficile de changer les habitudes de consommation**

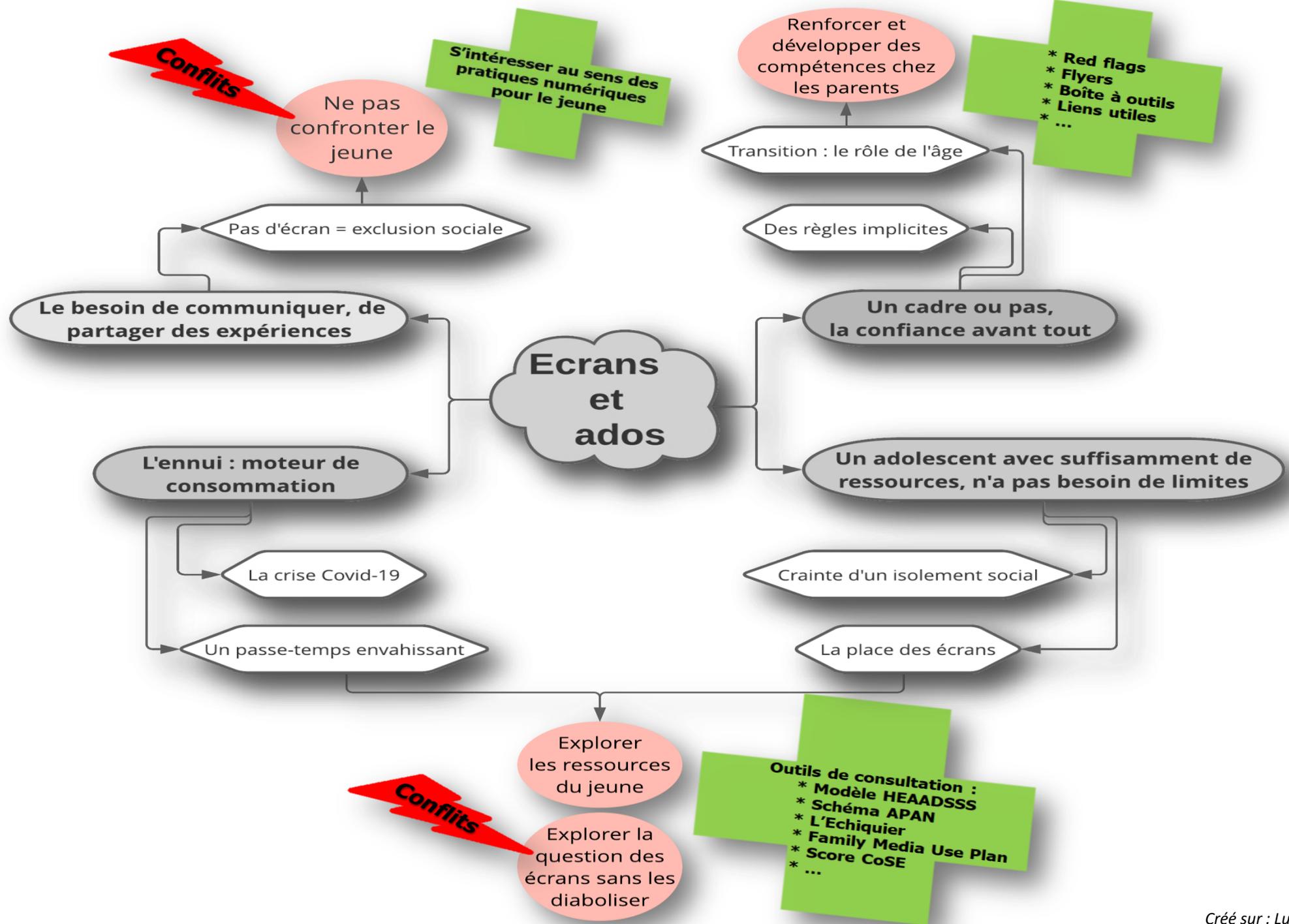
- **Insister sur le sommeil**

- Les écrans le soir
- Le « temps d'écran »
- Discuter des activités numériques en famille
- Organiser des temps sans écran



Source image : Stockvault – image libre de droits

Conclusion



TAKE HOME MESSAGES

- Explorer systématiquement les ressources du jeune et son bien-être en consultation
- Explorer la question des écrans
- Ne pas confronter l'adolescent
- Ne pas pathologiser les écrans
- Renforcer et développer des compétences chez les parents

Merci pour votre attention

TROUBLE DU
LANGAGE

L'ENFANT NE DOIT PAS ÊTRE EXPOSÉ AUX ÉCRANS LE MATIN



Ce petit problème que vos enfants et vous avez avec les écrans.

Références bibliographiques

- Ambresin AE, Weber N. Approche pratique des écrans en consultation avec les adolescents. Rev Med Suisse [En ligne]. 22 Avr 2020 [consulté le 23 Avr 2020];16: 784-8. Disponible : <https://www.revmed.ch/RMS/2020/RMS-N-691/Approche-pratique-des-ecrans-en-consultation-avec-les-adolescents>
- Haut Conseil de la santé publique. Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans [En ligne]. France : HCSP ; 29 Jan 2020. [consulté le 8 Fév 2020]. 84 p. Disponible : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- CoSE. Collectif Surexposition écrans : Conseils pour les parents - les enfants de 12 ans et plus [En ligne]. France (FR) : CoSE ; 12 Avr 2020 [consulté le 21 Août 2020]. Disponible : <http://www.surexpositionecrans.org/votre-enfant-est-collegien/>
- Groupement romand d'études des addictions. Guide pour les professionnels sur les usages des écrans [En ligne]. Suisse (CH) : GREA ; 3 Juin 2020 [consulté le 6 Juin 2020]. Disponible : <https://www.grea.ch/publications/guide-pour-les-professionnels-sur-les-usages-des-ecrans>
- Prospective Jeunesse, Administration communale d'Anderlecht. L'Echiquier : Un outil d'animation pour parler des dépendances et du bien-être. Document présenté lors : conférence sur le « Monde virtuel des adolescents ». 24 Mars 2021. Visioconférence : CPF Infor Famille Brabant Wallon.
- Dieu Osika S. Les écrans : Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille. France (FR) : Hatier Grand Public ; 6 Sept 2018. 64 p.
- Minotte P, Zarbo A. Adolescence, RSN et éducation aux médias. Document présenté lors : conférence sur le « Les réseaux sociaux, les usages adolescents et l'éducation aux médias ». 1 Avr 2021. Visioconférence : CréSaM - Nadja.
- The Royal College of Psychiatrists. CR225 : Technology use and the mental health of children and young people [En ligne]. Royaume-Uni : RC Psych ; Jan 2020. [consulté le 25 Oct 2020]. 83 p. Disponible : <https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/college-reports/college-report-cr225.pdf>
- American Academy of Pediatrics. Children, Adolescents, and the Media. Pediatrics [En ligne]. 28 Oct 2013 [consulté le 16 Fév 2020] ; 132(5) : 958-961. Disponible : <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/132/5/958.full.pdf> DOI : 10.1542/peds.2013-2656

Références bibliographiques

- Demarteau M. *Regard sur la santé des jeunes : Bien-être à l'école* [En ligne]. Belgique : OSH ; 2019. [consulté le 17 Avr 2021]. 210 p. Disponible : https://observatoiresante.hainaut.be/wp-content/uploads/2019/10/Sante_en_Hainaut_14_RSJ-2019.pdf
- Reid Chassiakos Y, Radesky J, Christakis D, Moreno M, Cross C. *Children and Adolescents and Digital Media*. *Pediatrics* [En ligne]. Nov 2016 [consulté le 8 Fév 2020] ; 138(5) : e20162593. Disponible : <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593> DOI : 10.1542/peds.2016-2593
- Nguyen P, Le L, Nguyen D, Gao L, Dunstan D, Moodie M. *The effectiveness of sedentary behaviour interventions on sitting time and screen time in children and adults: An umbrella review of systematic reviews*. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [En ligne]. 2020 [consulté le 8 Nov 2020] ; 17 : 117. Disponible : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7504841/pdf/12966_2020_Article_1009.pdf DOI : <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-020-01009-3>
- Altenburg TM, Kist-van Holthe, J, Chinapaw M. *Effectiveness of intervention strategies exclusively targeting reductions in children's sedentary time: A systematic review of the literature*. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [En ligne]. 2016 [consulté le 8 Nov 2020] ; 13 : 65. Disponible : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4899905/pdf/12966_2016_Article_387.pdf DOI : 10.1186/s12966-016-0387-5
- Marsh S, Foley D, Wilks DC, Maddison R. *Family-based interventions for reducing sedentary time in youth : a systematic review of randomized controlled trials*. *Obesity reviews* [En ligne]. Fév 2014 [consulté le 18 Oct 2020] ; 15 : 117-133. DOI : 10.1111/obr.12105
- Maniccia D, Davison K, Marshall S, Manganello J, Dennison B. *A Meta-analysis of Interventions That Target Children's Screen Time for Reduction*. *Pediatrics* [En ligne]. 1 Juil 2011 [consulté le 24 Oct 2020] ; 128 : e193-210. Disponible : <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/128/1/e193.full.pdf> DOI : 10.1542/peds.2010-2353
- Ramsey Buchanan L, Rooks-Peck C, Finnie R, Wethington H, Jacob V, Fulton J, et al. *Reducing Recreational Sedentary Screen Time. : A Community Guide Systematic Review*. *Am J Prev Med* [En ligne]. 2016 [consulté le 18 Oct 2020] ; 50(3) : 402-415. DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2015.09.030>
- Biddle SJ, Petrolini I, Pearson N. *Interventions designed to reduce sedentary behaviours in young people : a review of reviews*. *Br J Sports Med* [En ligne]. 2014 [consulté le 18 Oct 2020] ; 48 : 182-186. DOI : 10.1136/bjsports-2013-093078
- Biddle SJ, O'Connell S, Braithwaite R. *Sedentary Behaviour Interventions in Young People : a meta-analyse*. *British Journal of Sports Medicine* [En ligne]. 2011 [consulté le 18 Oct 2020] ; 45 : 937-942. Disponible : https://core.ac.uk/reader/33477729?utm_source=linkout DOI : 10.1136/bjsports-2011-090205