

# Enfants et adolescents : Les bienfaits du sport contre les méfaits de la surexposition aux écrans

Attestant de leur contribution éducative depuis plus de 30 ans (1), les Technologies de l'Information, de la Communication pour l'Enseignement (TICE) sont de plus en plus utilisées. Leur utilité n'est ainsi plus à démontrer pour l'apprentissage, l'éducation et la formation culturelle (2), notamment en Education Physique et Sportive (EPS).

Cependant, force est de constater que dans un tout autre registre d'usage, celui des loisirs, les effets délétères de la surexposition des enfants et des adolescents aux écrans fait aussi l'unanimité. Et si les écrans pouvaient nourrir la pratique physique de chacun ?

## La surexposition aux écrans : Un véritable fléau

Ce phénomène commence à partir de « 4 à 5 heures par jour » (3), voire plus, d'exposition aux consoles de jeu, ordinateurs, tablettes ou smartphones. Il peut entraîner « [...] *des troubles du système de récompenses qui vont favoriser les conduites à risque et d'addiction* » (4,5).

Pour cette raison notamment, l'exposition croissante des enfants et des adolescents aux écrans inquiète les parents, les enseignants et les psychologues, à fortiori lorsque ces activités se font au détriment de l'activité physique (6), intellectuelle et sociale.

Conduisant à la sédentarité, la surexposition aux écrans produit des effets délétères sur la santé qui sont maintenant bien connus (7,8) : une baisse des capacités physiques (9) et une longévité moindre que celle de la génération précédente. La surexposition aux écrans a également des effets sur l'activité cognitive, le développement intellectuel et social impactant la réussite scolaire : « *un effondrement du langage [...] un effondrement des capacités attentionnelles* » (4). Certains médecins n'hésitent pas à évoquer des « *troubles exactement identiques aux troubles autistiques* » (10) bien que transitoires. C'est aussi et plus globalement l'hygiène de vie qui se dégrade et en particulier le sommeil (11) avec l'usage prolongé des smartphones et de leurs notifications.

La surexposition aux écrans risque fort d'hypothéquer les dimensions physiques, mentales et sociales (12) de la santé de nos jeunes, et donc leur avenir.

## Des outils pour apprendre, progresser et persévérer en sport

A l'inverse de la surexposition aux écrans, les bienfaits de l'activité physique sur les enfants et les adolescents ne peuvent plus être ignorés : en plus de permettre le développement de leurs qualités physiques (force, vitesse, endurance, souplesse, coordination, équilibre...), elles participent à leur développement corporel, à la construction de leur motricité ainsi qu'à leur équilibre psychique, favorisant également leur sociabilité. Elles contribuent aussi à la constitution de leur capital osseux et au développement de leur masse musculaire, aux adaptations de leur appareil cardiovasculaire, à prévenir le surpoids, à réguler l'appétit et le sommeil.

Paradoxalement, les tablettes, les cameras portables, les cardiofréquences, les GPS et leurs applications spécifiques peuvent aussi être de puissants outils autoscopiques et pédagogiques. Ils permettent en effet aux enfants et aux adolescents de visionner leur propre pratique, de corriger leurs techniques au bénéfice de leurs apprentissages moteurs et de leurs performances. Lorsqu'ils sont ainsi mis à la disposition des jeunes pratiquants, ces objets techniques sont de sérieux leviers pour les engager dans une pratique durable. Par exemple, les carnets d'entraînements électroniques, outils de suivi, permettent aux jeunes de visualiser leurs progrès sur différentes échelles de temps et de se faire conseiller par leurs entraîneurs au bénéfice de leur persévérance. Par ailleurs, parce qu'ils permettent aux jeunes de partager leurs pratiques, de se situer dans une communauté de pratiquants et d'être encouragés, les réseaux sociaux sportifs (e.g: Polarpersonaltrainer, Strava, Runtastic, Fizz-up...) peuvent aussi favoriser l'émulation.

Ces technologies de l'information et de la communication peuvent ainsi être des outils puissants pour engager et/ou maintenir des enfants et des adolescents dans la pratique d'activités physiques.

## Conclusion

Nombreux sont ceux qui balayaient d'un revers de manche le problème de la surexposition des enfants et des adolescents aux écrans, considérant qu'« *il faut vivre avec son temps* ». Or, les effets délétères de cette surexposition aux écrans sur le développement psychologique, social et physique des enfants et des adolescents ont été mis en évidence par une centaine d'études (4). Consoles de jeu, ordinateurs, tablettes et smartphones, qui envahissent leur environnement, subjugent les enfants et les adolescents, leur laissant croire que ce qui se passe dans ces mondes ou environnements numériques virtuels est plus important que dans le monde physique réel. A ce titre, ils constituent des leurres nuisibles pour leur développement physique, intellectuel et leur social.

A l'inverse, les tablettes, les cameras portables, les cardiofréquences, les GPS et leurs applications spécifiques ainsi que les réseaux sociaux sportifs peuvent permettre aux entraîneurs de reconquérir ce public et de l'engager dans la durée.

Il ne s'agit ainsi pas de supprimer tous les écrans ou de les interdire aux plus jeunes, mais « *d'aider les familles et les enfants à tirer le meilleur profit de cette nouvelle forme de culture [...] mais aussi de les protéger d'excès qui pourraient avoir des conséquences délétères durables sur leur santé, leur équilibre et leurs activités intellectuelles, culturelles et professionnelles futures* » (2).

**Rachid ZIANE**



**Fortnite, parfait pour rater une année scolaire**

« Je n'ai jamais vu autant d'enfants rater une année de CM2, de 6<sup>e</sup>, de brevet, de bac et même de première année de fac à cause de ce jeu. Je n'ai jamais vu un jeu aussi addictif que Fortnite », s'effare le Dr Olivier Revol, chef du service de psychopathologie du développement de l'enfant au CHU de Lyon.

**Interdit aux moins de 12 ans**  
Le classement PEGI, qui évalue les jeux selon leur violence et leur contenu choquant, interdit Fortnite aux moins de 12 ans, mais beaucoup d'enfants y jouent dès le CM2 car les parents ne regardent pas ce classement. Pourtant, le Dr Revol reconnaît des qualités à certains jeux « qui apprennent à maîtriser les risques, à se battre avec une guildé qui donne un cadre, à accepter les échecs ». Il recommande aux parents de s'intéresser à ces jeux et de « renforcer le

jeux ne permettent en rien d'améliorer des capacités cérébrales car ils développent des savoirs hyper-spécifiques qui ne sont pas transférables : « Jouer à Super Mario apprend principalement à jouer à Super Mario, pas à être meilleur en maths. »

Père, les jeux de tir à la première personne comme Call of Duty entraînent une hypotrophie de la matière grise dans l'hippocampe inquiétante car ce déficit est associé au développement de pathologies psychiatriques comme la schizophrénie et la dépression. Michel Desmurget s'inquiète aussi des méfaits de la violence, rappelant que « des centaines d'études ont toutes confirmé l'hypothèse cathartique ». « Comment penser que ce déchaînement de violence et de sexisme ne va pas affecter la représentation du monde des enfants ? », s'interroge le neuroscientifique, citant notamment Grand theft auto.

« Je n'ai jamais vu un jeu aussi addictif », s'effare le Dr Olivier Revol. Photo DR

cadre » avec les enfants à risques.

« Le jeu vidéo ne rend pas hyperactif mais le TDAH (trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité) incite à toutes les addictions », souligne le pédopsychiatre.

Bien plus critique, le chercheur en neurosciences Michel Desmurget explique que ces