

06.09.2016 - 11:15 Uhr

## Ados et écrans : mesure ou démesure ?

Lausanne (ots) -

La multiplication des appareils mobiles à écran permettant de se connecter à Internet va de pair avec une forte hausse du temps passé devant un écran. Selon une enquête internationale réalisée auprès des élèves de 11 à 15 ans, ces derniers passent en moyenne, dans notre pays, 4,4 heures par jour en semaine devant un téléviseur, un ordinateur, une tablette ou un smartphone. Durant le week-end, la moyenne grimpe à 7,4 heures par jour. En outre, selon le Monitoring suisse des addictions de 2015, un peu plus de 7% des jeunes âgés de 15 à 19 ans ont un usage problématique d'Internet. Il n'empêche qu'on peut encourager les adolescents à utiliser à moindre risque leur écran et la Toile. Addiction Suisse propose aux parents quelques conseils et astuces.

Il y a vingt ans, les activités de loisirs devant un écran se limitaient à la télévision et à l'ordinateur, et s'exerçaient principalement à domicile. Les choses ont bien changé depuis. Avec la possibilité d'utiliser partout des appareils capables de se connecter à Internet, tels que les ordinateurs portables, les tablettes et les smartphones, l'usage des médias numériques s'est fortement répandu. Pour les jeunes également, il est devenu incontournable. Selon l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), en Suisse, les élèves de 11 à 15 ans passent en moyenne chaque jour de la semaine 4,4 heures devant leur écran (en-dehors de l'école, mais en incluant le temps consacré aux devoirs). Durant le week-end, la moyenne s'élève à 7,4 heures. Relevons toutefois que sous ces chiffres se cachent de grandes différences au niveau individuel.

Toujours selon l'étude HBSC, les élèves qui passent davantage de temps que la moyenne devant leur écran ont un risque deux fois plus élevé d'avoir des habitudes alimentaires défavorables à la santé. Ils sont plus souvent en surpoids et physiquement pas assez actifs. On ne peut toutefois pas en conclure que cela soit forcément imputable à leur usage des écrans.

Internet fortement utilisé par les 15 à 19 ans

Alors que l'enquête HBSC s'était limitée à relever l'étendue du temps que passent les élèves de 11 à 15 ans devant leur écran (quel qu'il soit), le Monitoring suisse des addictions s'est penché en 2015 uniquement sur l'usage d'Internet par les jeunes de 15 à 19 ans, ainsi que sur les cas d'usage problématique. Car, aujourd'hui, c'est bien la Toile qui concentre l'essentiel des activités sur écran. Elle joue un rôle important dans la vie des adolescents, entre autres pour ce qui touche à leur intégration dans les groupes de leur âge via les réseaux sociaux. Les jeunes de 15 à 19 ans sont friands d'Internet dans leur vie privée, ils lui consacrent en moyenne deux heures et demie par jour en semaine et plus de trois heures par jour le week-end.

Les problèmes qui peuvent se manifester

D'après les données 2015 du Monitoring suisse des addictions qui ont été collectées au moyen de l'échelle Compulsive Internet Use, environ 7% des jeunes de 15 à 19 ans ont un usage problématique du Web. Le temps qu'ils lui consacrent n'est cependant pas un critère à lui seul: par exemple, la difficulté à se déconnecter, le fait de négliger ses devoirs scolaires, sa vie familiale et son sommeil sont, eux, révélateurs. Les jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs (MMORPG), les réseaux sociaux, les offres de jeux d'argent et de hasard et les sites pornographiques sont particulièrement susceptibles de favoriser un usage problématique, entre autres en raison du nombre et de la fréquence des stimuli et des récompenses proposés aux usagers.

Renforcer les compétences médiatiques

Les écrans et Internet sont omniprésents et utiles à bien des égards. Mais il convient d'en user avec mesure, ce qui peut et devrait s'apprendre, grâce à la pratique. Il est possible de renforcer les compétences médiatiques des enfants et des adolescents. À cet effet, ils ont besoin du soutien et de l'accompagnement de leurs parents. Voici quelques repères auxquels ces derniers pourront se référer au besoin :

Parlez avec vos enfants des expériences qu'ils ont avec les médias numériques. Demandez à voir leurs jeux sur ordinateur, leurs activités en ligne, leurs sites et applis favoris, et demandez-leur ce qui les attire le plus ici ou là et pourquoi.

Posez des règles quant au temps passé devant leur écran, au contenu en question, à l'heure de se déconnecter le soir, tout en tenant compte bien sûr de leur âge. Les sites Internet cités dans l'encadré ci-dessous pourront vous y aider.

Soyez un modèle : vérifiez vos propres habitudes en matière de médias numériques.

Le téléviseur, l'ordinateur et les consoles de jeux devraient dans la mesure du possible être placés au salon et non pas dans la chambre des enfants, et ceci aussi tard que possible au cours de l'adolescence. On peut aussi convenir de ranger smartphones et tablettes ailleurs que dans leur chambre à partir d'une certaine heure le soir.

Le temps que les enfants passent devant leur écran ne devrait pas être utilisé comme levier; n'en faites ni une punition ni une récompense. Cela ne ferait qu'augmenter encore l'importance de cette occupation.

Veillez à ce que vos enfants s'adonnent à suffisamment d'autres activités de loisirs, sans médias numériques.

Pour davantage d'informations et de documentation :

- Addiction Suisse : lettre aux parents (1) et guide pour les parents surfer, jouer, chatter (2)
- jeunesse et médias : [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch) (pour les parents, le corps enseignant et les spécialistes)
- Freelance (D) et In Medias (F) (pour le corps enseignant)
- [www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch) (Monitoring suisse des addictions)

(1) <http://ots.ch/f4Cay>

(2) <http://ots.ch/N0LDI>

Freelance <http://ots.ch/1m9T2>

In Medias <http://www.grea.ch/inmedias-au-coeur-du-dialogue>

Soutenir les parents dans leur rôle éducatif est central pour la prévention des addictions. Addiction Suisse a développé une expertise unique dans ce domaine et offre, entre autres, des brochures pour les parents, du matériel pédagogique pour le travail avec les enfants et des formations pour les professionnel-le-s. Les parents qui souffrent d'une addiction sont également soutenus, afin que les problèmes liés à l'addiction ne se transmettent pas de génération en génération.

Plus d'informations sur notre site Internet [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur : [www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiqués-de-presse](http://www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiqués-de-presse)

Contact:

Corine Kibora  
Porte-parole  
[ckibora@addictionsuisse.ch](mailto:ckibora@addictionsuisse.ch)  
Tél. : 021 321 29 75

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100792365> abgerufen werden.