

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Connaissances et pratiques des médecins généralistes de Maine-et-Loire, Mayenne et Sarthe concernant l'utilisation des écrans chez les enfants de moins de 12 ans

Soutenue publiquement le 3 septembre 2020 par **Chloë Paillusson & Aude Thérin-Banvillet** sous la direction du Dr Maria Ghali

Présentée par le Dr Maria Ghali le 1/12/2021 au Congrès du CNGE

#CNGE2021

www.congrescngc.fr



01 - 03
DÉCEMBRE
2021



21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



Grand Palais
LILLE



Aucun lien d'intérêt déclaré

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Plan

Introduction

Matériel et Méthode

Résultats

Discussion

Guide à destination du médecin généraliste

Conclusion

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Introduction

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

Enfants et écrans

- Nombre d'écrans par foyer : 4,6 en 2011 **→** 5,6 en 2018 (CSA)
- Etude ELFE (2013) : **68% des enfants de 2 ans regardaient la TV tous les jours**
10% jouaient avec un smartphone tous les jours
- Etude Nutri-bébé (2013) : **29 % des 0-3 ans mangeaient avec la TV allumée**
- Etude ESTEBAN (2015) : **6-10 ans passaient en moyenne 3h07 par jour devant un écran**
- ENNS (2017) : **↑ de 26 min par jour entre 2006 et 2015 pour les 6-10 ans**

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Introduction

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

Quelles recommandations ?

- 1999 : **Académie Américaine de Pédiatrie**
- 2019 : **OMS** (l'enfant doit passer le moins de temps possible devant un écran et consacrer le plus de temps possible à des jeux actifs)
- 2007 : règle des « **3-6-9-12** » de S. Tisseron, relayée par l'AFPA
- 2016 : « **4 pas** » de Sabine Duflo

- *Limiter les
écrans chez les
moins de 2 ans*

- *Maintenir des
temps sans
écran*

- *Echanger au
sein de la
famille*

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Introduction

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

Quelle place pour le médecin généraliste ?

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Introduction

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

Objectif principal

Etat des lieux des pratiques des médecins généralistes des départements du Maine-et-Loire, Mayenne et Sarthe concernant la prévention autour de l'utilisation des écrans chez les enfants de moins de 12 ans

Objectifs secondaires

Interroger les connaissances des médecins généralistes

Réaliser un support d'aide à la prévention destiné aux médecins généralistes

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Introduction

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

- **Type d'étude** : Étude quantitative, descriptive, d'évaluation des pratiques professionnelles
- **Population étudiée** : 410 médecins généralistes maîtres de stages universitaires (MSU) de la subdivision d'Angers
- **Accord du comité d'éthique** du CHU d'Angers 12 juin 2019
- **Questionnaire** de 33 questions - logiciel LimeSurvey - émis en novembre 2019 - 2 relances

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Résultats

177 réponses complètes
(taux de réponse de 43,17 %)

#CNGE2021

Sexe Femmes	57,06 % (101)
Hommes	42,94 % (76)
<hr/>	
Age Moyenne	46,26 ans
29-34 ans	14,69 % (26)
35-44 ans	35,03 % (62)
45-54 ans	22,60 % (40)
55-64 ans	23,73 % (42)
65-70 ans	3,95 % (7)
<hr/>	
Durée exercice	
1-10 ans	36,16 % (64)
11-20 ans	29,94 % (53)
21-30 ans	18,64 % (33)
30-40 ans	13,56 % (24)
41-50 ans	1,69 % (3)
<hr/>	
Département d'exercice	
Maine et Loire	61,58 % (109)
Sarthe	25,42 % (45)
Mayenne	12,43 % (22)
Département limitrophe	0,56 % (1) *
<hr/>	
Milieu d'exercice	
Rural	30,51 % (54)
Semi-rural	40,68 % (72)
Urbain	28,81 % (51)
<hr/>	
S'estiment en zone sous dotée en médecins généralistes	
Oui	59,89 % (106)
Non	38,42 % (68)
Ne se prononcent pas	1,69 % (3)

*1 maître de stage universitaire rattaché à la faculté de médecine d'Angers exerce dans un autre département.

Tableau 1 : Caractéristiques démographiques (n=177)

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



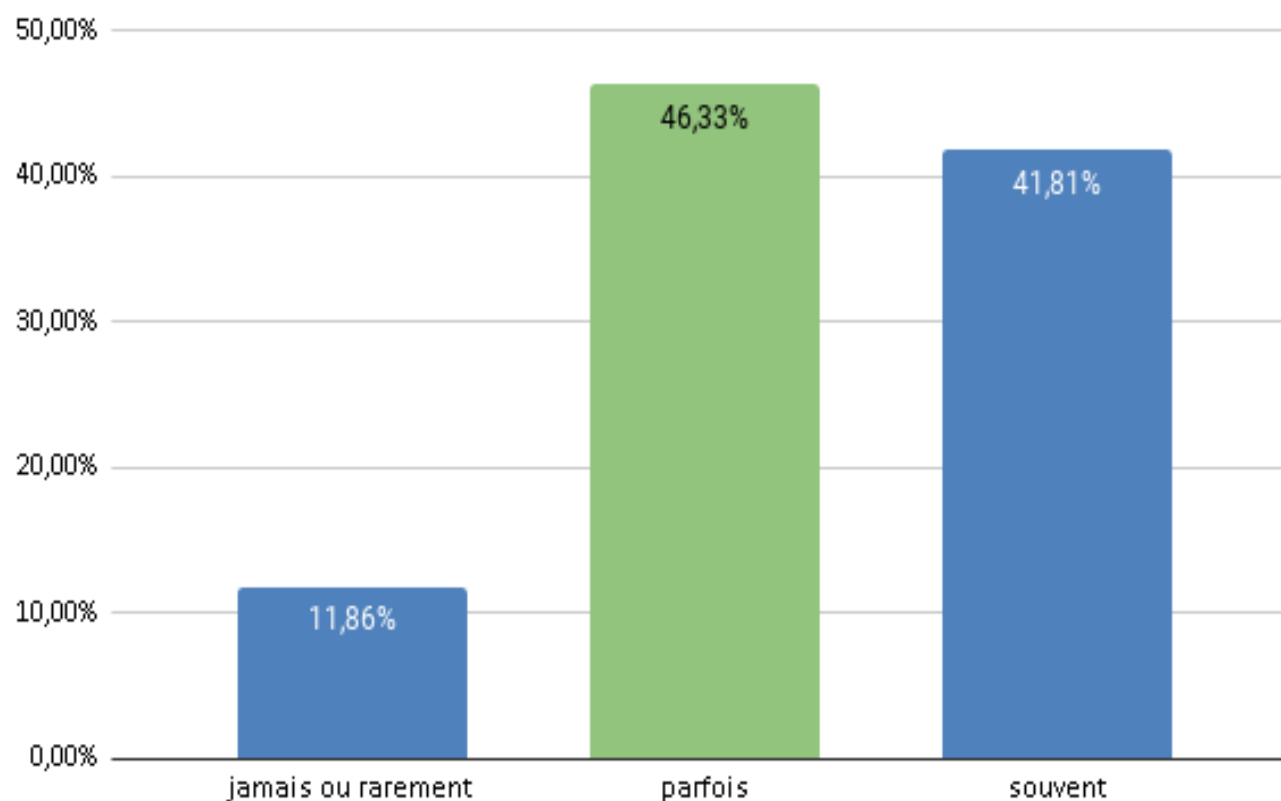
CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Résultats

Pratiques professionnelles

- Principales raisons de non abord par les MSU :
 - ne pas y penser
 - ne pas avoir le temps
- Augmentation de la fréquence d'abord avec l'allongement de la durée prévue de consultation (p=0,02)
- Les médecins formés n'en parlaient pas plus
- Sujet peu abordé chez les < 9 mois

Parlez-vous des écrans lors des consultations de pédiatrie ?



#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

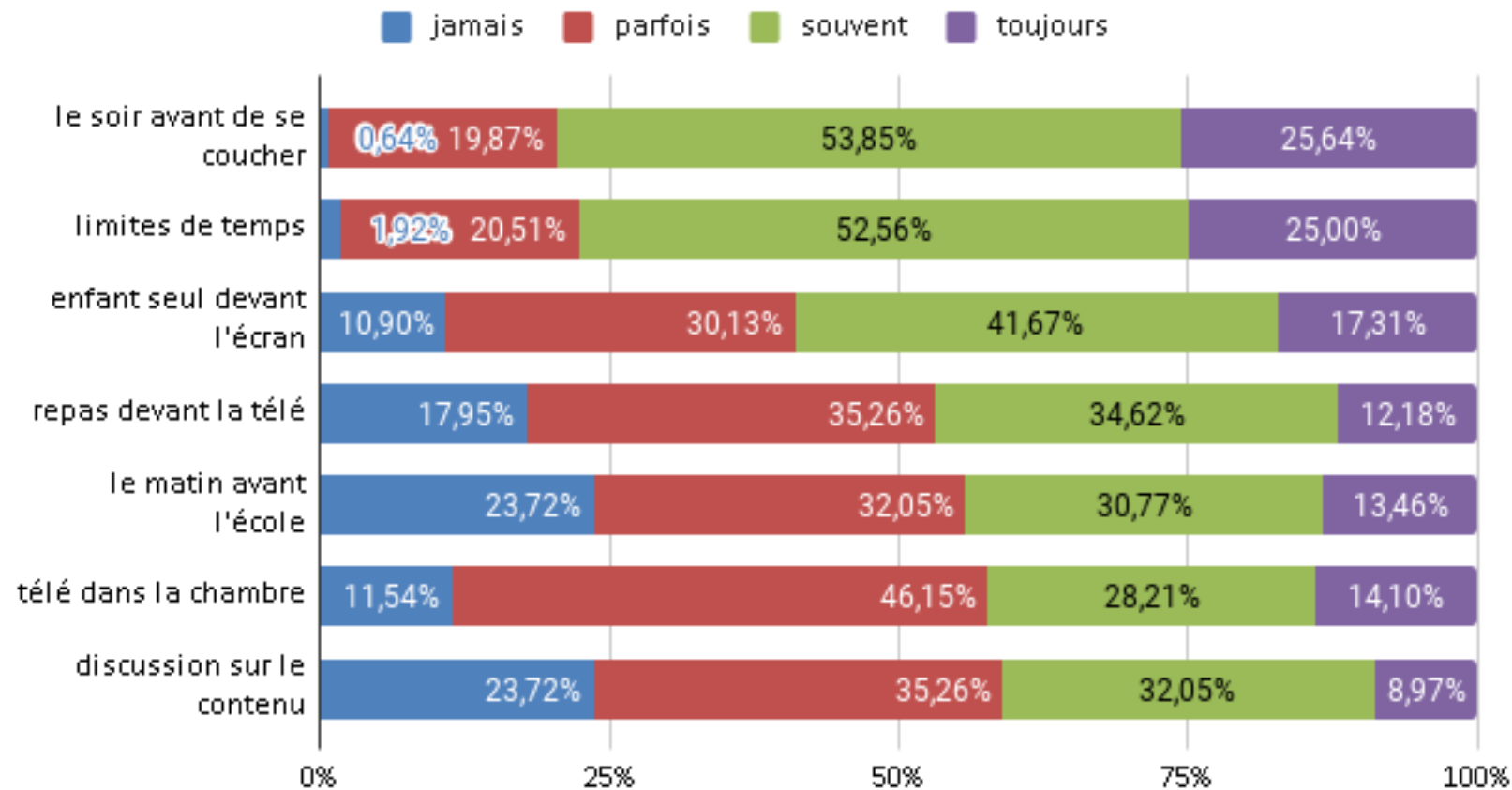
Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Résultats

En pratique, comment abordez-vous le sujet des écrans ?



#CNGE21

ngrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



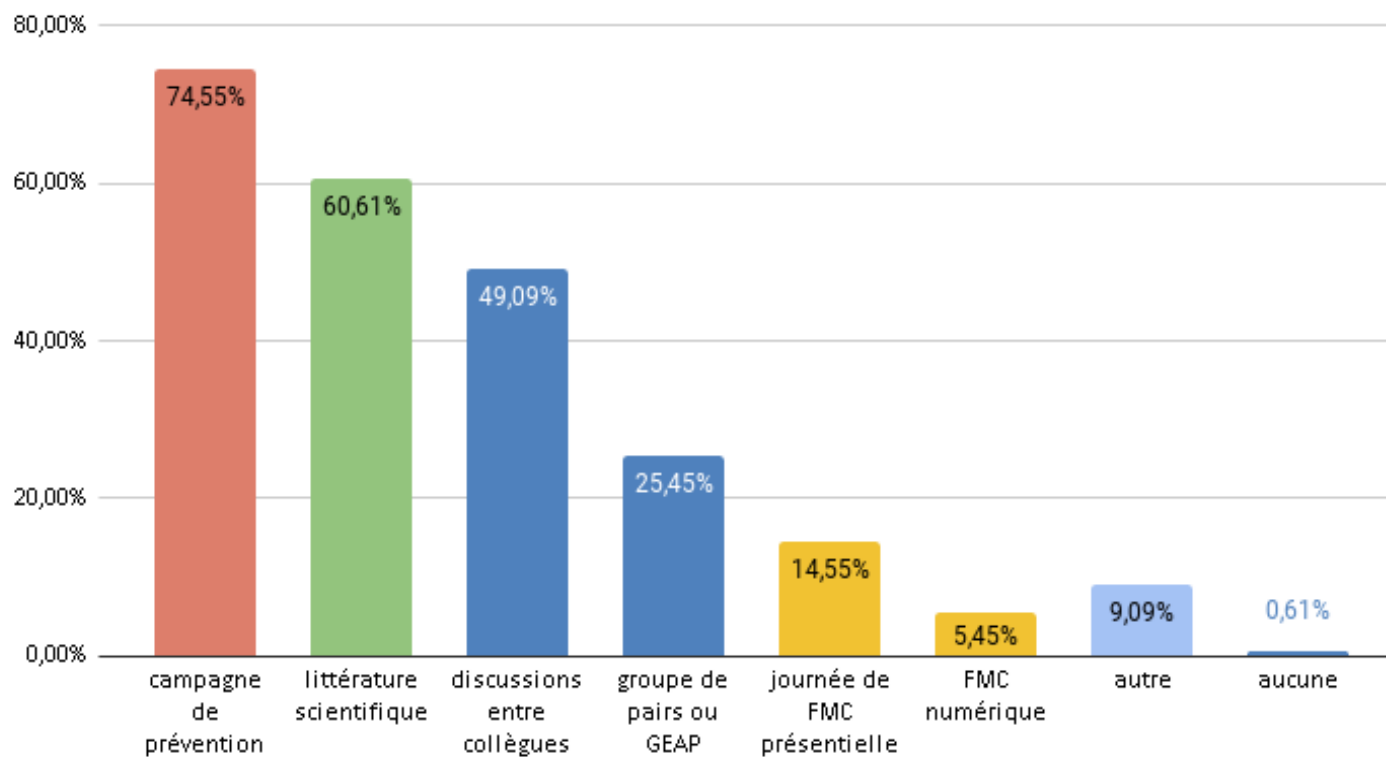
CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Résultats

Connaissances et formation

- 12,99 % avaient reçu une formation
- 6,78 % (n=12) n'avaient aucune connaissance même grand public
- 54,24 % connaissaient la règle de Serge Tisseron

Concernant l'usage des écrans chez les enfants : quelles sont vos sources d'informations ?



#CNGE2021

www.congrescng.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Introduction

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

Forces

originalité et actualité du sujet
taux de réponse

proposition d'un outil pour les MG

Limites

biais de sélection
biais de déclaration

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Introduction

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

- Un sujet de plus en plus investi par les médecins généralistes :
 - Une fréquence d'abord qui augmente¹
 - Une prévention qui augmente malgré le frein énoncé de la formation² ? Intérêt d'une information brève et ciblée
- Le médecin généraliste pour prévenir des risques de santé interroge les habitudes de vie des familles :
 - Rôle d'aide et d'accompagnement à la parentalité³
- Les parents demeurent les principaux interlocuteurs

1- Thèse de Paulain J. Rennes 1; 2017

2- Thèse de Homps M. Toulouse 3 ; 2018

3- Thèse de Fouilland et Michon C. Grenoble ; 2018

#CNGE2021

www.congrescngc.fr



En pratique ?

Quand en parler ?

- Devant un symptôme
- Dès l'examen du nouveau-né
- De façon répétée aux examens de suivi de l'enfant
- Si utilisation d'un outil numérique en consultation

Comment en parler ?

- Ouvrir le dialogue par des affiches dans la salle d'attente
- Questionner sur les "4 pas" (chambre, matin, repas, coucher)
- Rappeler les recommandations en se référant à l'âge (cf 3-6-9-12)

Quels conseils donner aux parents ?

- Ne pas interdire mais apprendre à l'enfant à s'autoréguler en lui donnant des limites de temps (réaliser ensemble un planning hebdomadaire du temps d'écran) et en proposant d'autres activités
- Ne pas suréquiper l'enfant, ne pas céder ou devancer les demandes
- Ne pas utiliser les écrans pour apaiser les enfants et ce à n'importe quel âge
- Se questionner sur son propre rapport aux écrans, son rôle de modèle
- A partir de 3 ans : préférer une vidéothèque adaptée à son âge conçue par vous pour éviter les publicités et contenus inadaptés de la télévision.

Si vous voulez aller plus loin :

Pour le médecin généraliste :

- rapport Haut Conseil de Santé Publique émis en janvier 2020 « Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans »
- différents sites internet :
 - Association Française de Pédiatrie Ambulatoire
 - site internet de Serge Tisseron <https://www.3-6-9-12.org/>
 - site internet de Sabine Duflo <http://www.sabineduflo.fr/>
 - American Academy of Pediatrics
- affiches pour la salle d'attente :
 - affiche de Serge Tisseron <https://www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffectifs/>
 - affiche de mpedia, site de l'alpa « effets néfastes d'une mauvaise utilisation des écrans chez les petits »
 - 4 pas de Sabine Duflo <http://www.sabineduflo.fr/>

Pour les parents :

- conseils dans le carnet de santé
- site internet mpedia (AFPA) : <https://www.mpedia.fr/>
- site internet de Serge Tisseron <https://www.3-6-9-12.org/>
- webodrie « La famille tout-écran »
- guide de l'UNAF « Enfants et écrans : reprenez la main ! » : https://www.unaf.fr/pt/IMG/pdf/guide_parents_unaf_enfants_et_echans.pdf
- guide du département Loire Atlantique : « Face aux écrans changeons nos habitudes ! »

Chloé Pallusson & Aude Thérin-Banvillel
Issu du travail de thèse dirigé par le Dr M. GHALI - Angers -
Document diffusé en juin 2020

ENFANTS & ÉCRANS



GUIDE POUR LE MÉDECIN GÉNÉRALISTE



Les chiffres en France :

- 5,6 écrans par foyer en 2018
- 29% des 0-3 ans regardent la télévision en mangeant en 2013
- 68% des enfants de 2 ans regardent la télévision tous les jours en 2013
- les 6-10 ans passent 3h07 chaque jour devant les écrans en 2015

Chloé Pallusson & Aude Thérin-Banvillel
Issu du travail de thèse dirigé par le Dr M. GHALI - Angers -
Document diffusé en juin 2020





LES EFFETS

Exposition massive \Rightarrow effets négatifs surtout chez les plus petits

Pas de seuil d'exposition, pas de certitudes pour tous les effets supposés car interactions avec les comportements entourant l'usage des écrans, l'environnement, l'éducation, la relation parent-enfant etc ; et dépend de l'âge, du type d'écran (actif/passif) et du contenu.

SOMMEIL

difficultés d'endormissement
réveils plus nombreux
altération de la qualité du sommeil
fatigue et difficulté de concentration

SURPOIDS

publicités
grignotages, sodas
plus grandes quantités ingérées

TROUBLES DES APPRENTISSAGES

retard de langage
difficultés d'attention
difficulté d'autorégulation

OEIL

fatigue oculaire
vision floue, myopie transitoire
symptômes d'oeil sec
déphalées

Temps passé devant un écran = moins de temps dans le monde réel (interactions sociales, jeux d'imitation, de manipulation, imagination, gestion des émotions, activité physique, sommeil...) indispensable au développement.

• Pour les plus grands, ne pas oublier les risques liés à l'usage d'internet (vie privée et harcèlement)



Des recommandations américaines sur les écrans et les enfants existent depuis 1999.

En France, des professionnels ont commencé à lancer l'alerte dans les années 2000 et les sociétés savantes de pédiatrie ont relayé leur message par la suite.

Elles sont diverses mais le message est commun : ne pas diaboliser les écrans et éduquer pour un usage adapté.

Règle des 3-6-9-12 de S. Tisseron : À tout âge :

- Limiter les écrans et fixer des règles claires sur le temps d'écrans
- Choisir les programmes et respecter les âges indiqués
- Inviter les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait
- Encourager leur création, stimuler leur imagination

Avant 3 ans

Eviter la télévision : effets négatifs même s'il ne la regarde pas

Les écrans diminuent les interactions parents-enfants et le coupent de son environnement réel

Outils numériques non prioritaires, en complément des jouets traditionnels et toujours accompagnés

Jouer avec l'enfant est la meilleure façon de favoriser son développement

De 3 à 6 ans

Ne jamais utiliser les écrans pour calmer l'enfant

Ne pas offrir de console de jeu personnelle à cet âge

De 6 à 9 ans

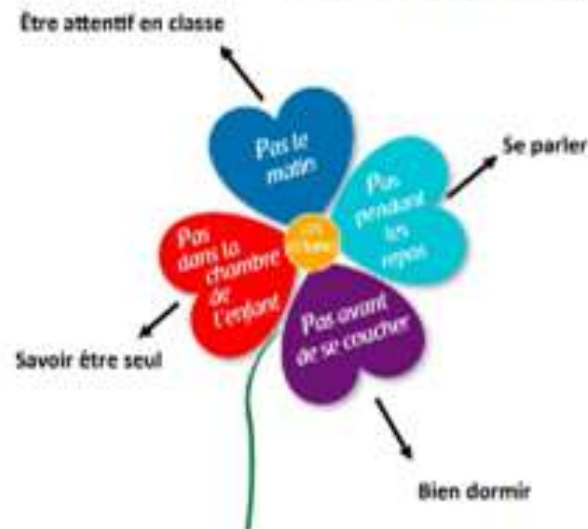
Parler avec lui de ce qu'il voit et fait

Pas d'internet avant 9 ans

Utilisation des écrans que dans les espaces de vie commune

LES RECOMMANDATIONS

Les 4 pas de Sabine Duflo



De 9 à 12 ans

Déterminer avec l'enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile

Continuer à fixer des règles claires sur le temps d'écran

Continuer de parler de ce qu'il voit et fait

Internet accompagné puis seul mais pas de réseaux sociaux

Parler du droit à l'intimité, du droit à l'image et des risques d'internet

Après 12 ans

Continuer à fixer des règles en étant vigilant aux écrans la nuit

Parler de la pornographie et du harcèlement

Possibilité d'autoriser les réseaux sociaux



01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Introduction

Méthode

Résultats

Discussion

Conclusion

- Prévenir les effets négatifs d'une exposition excessive aux écrans et accompagner leur utilisation
- Médecin Généraliste : interlocuteur principal
- Sensibiliser les médecins pour en parler en consultation
- Evaluation ultérieure du support d'aide à la prévention

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Bibliographie

- CSA -Conseil supérieur de l'audiovisuel. Observatoire de l'équipement audiovisuel des foyers de France métropolitaine : Résultats des 1er et 2e trimestres 2018 pour la télévision [Internet]. 2018 [cité 18 janv 2019]. Disponible sur: <https://www.csa.fr/Informer/Collections-du-CSA/Panorama-Toutes-les-etudes-liees-a-l-ecosysteme-audiovisuel/Les-observatoires-de-l-equipement-audiovisuel/L-equipement-audiovisuel-des-foyers-au-1er-semester-2018>
- Haut Conseil de la Santé Publique. Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Rapport du Haut Conseil de la santé publique. janv 2020
- American Academy of Pediatrics. Media Education -Committee on Public Education. Pediatrics. 1 août 1999;104(2):341-3
- Helm AF, Rebecca M.C, Spencer PhD. Television use and its effects on sleep in early childhood. Sleep Health J Natl Sleep Found. 2019;5:241-247
- Zhang G, Wu L, Zhou L, Lu W, Mao C. Television watching and risk of childhood obesity: a meta-analysis. Eur J Public Health. févr 2016;26(1):13-8
- Christakis DA, Gilkerson J, Richards JA, Zimmerman FJ, Garrison MM, Xu D, et al. Audible Television and Decreased Adult Words, Infant Vocalizations, and Conversational Turns: A Population-Based Study. Arch Pediatr Adolesc Med. 1 juin 2009;163(6):554-8
- Poulain J. Etat des lieux des pratiques des médecins généralistes de Vendée, quant à l'exposition de la télévision et des vidéos, des enfants et adolescents de 0 à 18 ans. Rennes 1; 2017
- Fouilland C, Michon C. Représentations et pratiques des médecins généralistes d'Isère et de Savoie sur la prévention de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de trois ans, et pistes pour l'amélioration des pratiques. Université Grenoble-Alpes ; UFR médecine; 2018

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

Merci de votre attention

Pour de plus amples informations et discussions n'hésitez pas à
contacter :

aude.therin.banvillet@hotmail.fr

maria.ghali@yahoo.fr

#CNGE2021

www.congrescngc.fr

01 - 03
DÉCEMBRE
2021

21^e CONGRÈS
NATIONAL

Exercer
et enseigner
la médecine
générale

Grand Palais
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADEMIQUE

Retour des médecins sur le guide

- Satisfaits de la présentation, du contenu et du format du guide
- 96 % ont appris des choses sur comment aborder le sujet des écrans en consultation
- 80 % ont appris des choses à propos des risques des écrans
- 52 % en ont plus parlé en consultation, 20 % n'en ont pas plus parlé, 12 % ne savaient pas et 16 % n'ont pas eu le temps
- 2 suggestions de modification

#CNGE2021

www.congrescngc.fr