

Compte-rendu de réunion Soirée d'information "Un bébé, un livre" 13 février 2025

Introduction

La réunion a été introduite par le Dr Charlotte ABBALLE, médecin généraliste et adhérente de la CPTS La Rochelle qui a ensuite donné la parole aux intervenants :

- **Mme Marie HOURCAILLOU**, orthophoniste et représentante de l'association OP17
- **Mme Élodie PASCUAL**, orthophoniste et rédactrice en chef du site Allo.ortho.com
- **Dr Michel DESMURGET**, docteur en neurosciences, directeur de recherche à l'INSERM et auteur d'ouvrages sur l'importance de la lecture

Présentation de l'Association OP17

Mme Marie HOURCAILLOU a présenté les diverses actions de l'association OP17 (orthophonistes de Charente-Maritime) :

Actions générales de l'association OP17 :

- Création de **fascicules d'information** sur les troubles spécifiques des apprentissages, incluant le témoignage d'une jeune personne avec des troubles d'apprentissage
- Publication d'"**HAJIME**", document sur les traumatisés crâniens et leurs séquelles parfois invisibles
- Interventions lors de **festivals de musique** pour distribuer des bouchons d'oreilles et prêter des casques aux enfants et bébés pour protéger leur audition
- **Formation du personnel en EHPAD** sur la dysphagie par Céline MORIN et Lucie RINJONNEAU (4 EHPAD de La Rochelle)
- Formation d'**assistantes maternelles** sur les troubles alimentaires pédiatriques par Élise CROSVILLE et Charlotte ROUSSEAU

Action "Un bébé, un livre" :

- **Origine** : Initiative nationale suite à l'enthousiasme des orthophonistes et aux retours positifs des parents
- **Fréquence** : Présence mensuelle de **2-3 orthophonistes** dans les **trois maternités du département**
- **Contenu du kit de prévention** :
 - "**Objectif Langage**" : document avec repères développementaux du langage

- Fascicule **“A quoi on joue ?”** par OP17 (développement par tranche d’âge dès 3 mois, avec idées de jeux, jouets appropriés et signes d’alerte nécessitant une consultation)
- Un **livre pour le bébé** pour encourager la lecture dès la naissance
- Un nouveau support qui est un **fascicule de prévention 0-1 an réalisé par Allo-Ortho**
- Flyer **“Les 4 temps sans écran”**

Objectifs et résultats :

- L’action touche actuellement environ **10% des bébés** nés à la maternité de La Rochelle.
- La CPTS La Rochelle soutient OP17 et souhaite étendre cette action en impliquant les médecins généralistes, sages-femmes pour toucher un maximum de familles.
- Les professionnels présents ont été invités à repartir avec des kits **“Un bébé, un livre”** pour devenir acteurs de cette action de prévention.

Présentation du Site Allo.ortho.com

Mme Élodie PASCUAL a présenté en détail la **Plateforme de Prévention et Soins en Orthophonie (PPSO)** et le site Allo.ortho.com :

Historique et objectif :

- Projet né en **2019** mené par la Fédération Nationale des Orthophonistes
- Objectif : créer une plateforme de prévention accessible aux familles avec trois niveaux de prévention

Caractéristiques du site :

- **Vidéos d’une minute** : format court car l’attention décroche au-delà, répondant aux questions fréquentes des familles (parution hebdomadaire le jeudi)
- Plus de **290 articles** sur divers sujets liés au langage et à l’orthophonie (nouveau article chaque vendredi)
- **Structure homogène des articles** :
 - Question des parents (problématique concrète)
 - Mise en situation (storytelling pour que les familles s’identifient)
 - Explication de la pathologie en termes simples (niveau de lecture équivalent à la 3ème)
 - Bons réflexes à adopter à la maison en attendant une consultation
 - Rôle de l’orthophoniste (que fait-il concrètement avec le patient ?)
- **Classification des articles** :
 - Par domaine (thématiques plutôt que pathologies)

- Par âge
- Possibilité d'imprimer les articles pour les partager
- **Dico des familles** : explications de termes techniques pour les parents (vocabulaire, alimentation, développement, santé, langage)
- **Ressources téléchargeables gratuites** (âges de développement du langage, documents créés par des réseaux d'orthophonie, mémoires d'orthophonistes)
- **Podcasts** disponibles sur diverses plateformes (Deezer, Spotify), tous les articles sont lus pour les familles moins à l'aise avec l'écrit.
- **Présence sur les réseaux sociaux** : Facebook, YouTube, Instagram
- **Newsletter** mensuelle annonçant les articles à venir

Livrets de prévention :

- Version synthétique des articles, plus accessible pour certaines familles
- Organisation par tranches d'âge :
 - 0-3 ans (déjà disponible)
 - 3-6 ans (sortie prévue le lendemain de la réunion)
 - 6-10 ans (sortie dans deux mois)
 - 10-18 ans (sortie dans quatre mois)
 - 18 ans et plus (sortie prévue en septembre)
- Format : conseils simples, informations essentielles, "recettes" pratiques pour les parents

Statistiques d'utilisation :

- Site référencé par ameli.fr depuis 2020
- Plus de **51 000 visiteurs mensuels**
- Pics d'utilisation en **semaine** (lundi, mardi, mercredi), baisse le week-end
- Forte demande en **septembre et janvier**, pic en janvier, baisse en juin-juillet-août, désintérêt en décembre
- Tranches d'âge les plus recherchées : **3-6 ans et 6-10 ans** (langage oral et écrit)
- Augmentation des recherches pour les adultes
- Articles "niches" très consultés : stoppage, reflux gastro-œsophagien, troubles de la voix, bave, lait qui passe par le nez (signe possible de fente sous-muqueuse ou voile du palais hypotonique)

Projet de régulation orthophonique (2025-2026) :

- Actuellement dans **9 régions**, dont récemment l'île de la Réunion
- Objectif : nationalisation dans les mois à venir, y compris en Nouvelle-Aquitaine

- Fonctionnement :
 - **Questionnaire en ligne** pour les familles sans orthophoniste
 - **Appel téléphonique** (30 minutes) avec un orthophoniste régulateur sur des créneaux définis
 - Détermination de la nécessité d'un bilan
 - **Géolocalisation** pour trouver l'orthophoniste le plus proche du domicile du patient
 - Contact avec les orthophonistes disponibles
 - **Suivi tous les trois mois** pour les familles sans solution
 - Conseils pratiques en attendant une prise en charge (lecture quotidienne, vérification de l'audition, etc.)

Utilité pour les professionnels de santé :

- Outil de soutien dans la pratique professionnelle
- Ressource pour améliorer la littératie en santé des familles
- Moyen de donner des conseils pratiques aux familles en attente d'une prise en charge orthophonique
- Possibilité d'utiliser les podcasts dans les salles d'attente

Conférence du Dr Michel DESMURGET sur l'importance de la Lecture

Constat sur la lecture aujourd'hui :

- **Diminution des "gros lecteurs"** (20+ livres/an, soit 20-30 minutes/jour) : de 35% il y a 50 ans à 10-11% aujourd'hui
- Aux États-Unis : baisse de **65% à 12%** des enfants lisant pour le plaisir depuis les années 1970
- Selon le Centre National du Livre (CNL):
 - 80% de "lecteurs" selon une définition très inclusive (avoir lu quelque chose dans l'année, fini ou non)
 - Seulement **40% des 7-12 ans** et **17% des adolescents** lisent tous les jours ou presque
 - Les livres les plus lus par les 7-9 ans sont les coloriages, mandalas et livres d'autocollants
- Le **temps d'écran** est considérable :
 - 2h30/jour en moyenne pour les 0-8 ans (1h30-2h pour les 0-3 ans, 3h-3h30 pour les plus grands)
 - 5h/jour (8-12 ans)
 - 7h+/jour (adolescents)

- Activités principales sur écran : télévision/streaming, jeux vidéo, réseaux sociaux
- La lecture représente seulement **2-3% du temps d'écran**
- Entre 0 et 18 ans, le temps cumulé passé sur les écrans équivaut à **27 années scolaires** contre une **demi-année scolaire** pour la lecture

Impact sur les compétences en lecture :

- Selon PISA (Programme international pour le suivi des acquis des élèves) :
 - **50% des élèves français** sont considérés comme “faibles” en lecture
 - **25% des élèves français** sont au niveau “basique”
 - Seulement **7% des élèves français** sont “avancés”
- **77% des élèves français** ne peuvent comprendre un texte avec des informations implicites
- **75% des élèves** ne sont capables de comprendre au mieux que le message explicite d'un texte concret
- **Diminution de la vitesse de lecture** : de 240 mots/minute dans les années 60 à 180-190 mots/minute aujourd'hui
- Effondrement des compétences en orthographe, reflet d'un effondrement global de l'usage et de la compréhension de la langue

Apports uniques des livres :

- **Richesse lexicale** :
 - Plus de complexité langagière dans le plus simple des corpus écrits que dans toutes les conversations orales
 - L'oral et l'écrit sont “deux langues différentes”
 - Exemples de mots fréquents à l'écrit mais rares à l'oral : cocasse, pittoresque, clameur, infernal, rétorqué, jubilé, impromptu, implicite
- **Vocabulaire émotionnel** plus développé :
 - Un mot sur quatre dans certains livres jeunesse exprime des émotions
 - Gradation fine des sentiments : énervé, courroucé, enragé, furieux, bouillonnant, outré, ulcéré, hébété, indigné, scandalisé
- **Syntaxe complexe** :
 - Phrases à tiroirs avec propositions relatives
 - Voix passive (quasi absente à l'oral)
 - Phrases amenant le sujet vers le complément (deux fois plus nombreuses dans les livres)
- **Conjugaisons variées** :

- Passé simple (ex : “elle se pencha” - une fois tous les 10 millions de mots à l’oral, 33 fois par million à l’écrit)
- Plus-que-parfait
- Subjonctif (temps quasi exclusifs de l’écrit)
- **Orthographe** mieux assimilée par la lecture que par les cours explicites :
 - Apprentissage des régularités orthographiques de la langue
 - Reconnaissance visuelle des mots
 - Plus il y a de fautes d’orthographe dans un texte, plus il est difficile à lire

Bénéfices de la lecture :

- **Développement cognitif :**
 - Un an d’avance pour les enfants de 4-5 ans à qui on lit des histoires quotidiennement
 - Impact sur les fonctions exécutives et l’ensemble du développement
- **Intelligence verbale :**
 - Gain de 11 points pour les enfants à qui on lit régulièrement
 - Un enfant avec lecture partagée se situerait au 6ème rang d’une classe de 25, contre le 13ème rang pour un enfant sans lecture
- **QI verbal et général :**
 - Fluctuation positive du QI corrélée aux capacités en lecture
 - Développement plus important du QI verbal et général chez les enfants qui lisent plus
- **Connaissances générales** plus étendues :
 - Meilleure culture générale chez les enfants qui lisent beaucoup et regardent peu la télévision
 - Meilleure mémorisation des informations à partir des livres qu’à partir des supports audiovisuels
- **Théorie de l’esprit :**
 - Meilleure compréhension de soi-même et des autres
 - Les livres permettent de “rentrer dans la tête des personnages”
 - Simulation de situations sociales et émotionnelles
- **Empathie** renforcée :
 - Activation des mêmes réseaux émotionnels que les personnages
 - Effet positif démontré après 40 séances de lecture d’histoires en petits groupes

- À l'inverse, diminution de l'empathie observée dans les nouvelles générations depuis 1980
- **Réussite scolaire :**
 - La lecture au CE2 est le facteur essentiel de réussite scolaire à long terme
 - 70% des différences de réussite scolaire s'expliquent par les compétences en lecture
 - Grandir dans une maison avec des livres équivaut à **3,5 années d'études supplémentaires**

Effets négatifs des écrans :

- **Impact négatif** sur le développement du langage :
 - Effet démontré même pour les vidéos supposément éducatives
 - Diminution des compétences langagières proportionnelle au temps d'écran
- **Atteintes anatomiques :**
 - Moins de myélinisation des faisceaux langagiers
 - Altération de la microstructure des faisceaux par manque de sollicitation
- **Santé mentale :**
 - Augmentation de l'**anxiété, dépression, TDAH** coïncidant avec l'arrivée des réseaux sociaux
 - Résorption significative des symptômes après 8 semaines de réduction du temps d'écran
 - Plaintes contre les plateformes de réseaux sociaux pour dommages à la santé mentale des jeunes
- **Impact négatif** des jeux vidéo, télévision et réseaux sociaux sur la réussite scolaire

Comparaison des supports :

- **Livre papier vs numérique :**
 - Meilleure compréhension sur papier pour les textes complexes
 - Dimension spatiale du livre facilitant la mémorisation et la navigation
 - Concentration plus soutenue avec le livre papier
 - Absence de notifications et distractions
- **Livre vs audio :**
 - Traitement plus profond de l'information à l'écrit qu'à l'oral
 - Possibilité de relire, vérifier, ajuster sa vitesse de lecture
 - Immersion plus profonde dans le livre papier
 - Meilleure détection des incohérences à l'écrit qu'à l'oral

- **Fiction vs autres genres :**
 - Bénéfices plus importants pour les livres de fiction sur le développement du langage
 - Impact plus limité des magazines, BD, mangas (question de volume de texte)
 - Pour atteindre un million de mots (permettant d’apprendre environ 1000 mots):
 - Une dizaine de romans
 - “Trois trains complets” de mangas
- **Livre vs Internet :**
 - Information organisée et hiérarchisée dans les livres
 - Difficulté à trouver, hiérarchiser et vérifier l’information sur Internet
 - Meilleure compréhension avec un livre pour les novices dans un domaine
 - L’auteur d’un livre “prend la main” du lecteur, contrairement à Internet
- **Livre vs Intelligence Artificielle :**
 - L’IA ne vérifie pas la crédibilité des sources
 - Fonctionnement par statistiques plutôt que par compréhension
 - Risque d’erreurs et d’informations incorrectes

Recommandations :

- **Commencer tôt** la lecture aux enfants (dès la naissance):
 - Développement crucial de la syntaxe et de la grammaire dès la première année
 - Impact démontré d’un déficit auditif pendant la première année sur les capacités syntaxiques à long terme
 - 25% de vocabulaire en plus au CP pour les enfants à qui on lit quotidiennement de 0 à 5 ans
- **Éviter les écrans avant 6 ans :**
 - Recommandations de l’OMS : pas d’écran avant 5 ans, maximum 1h/jour ensuite
 - Académie américaine de pédiatrie : fortement déconseillé avant 6 ans
 - Commission Macron : fortement déconseillé avant 6 ans
- **Continuer tard** (jusqu’au collège si possible) :
 - Maintenir le langage “sous perfusion” jusqu’à ce que l’enfant puisse lire seul

- Ne pas confondre décodage (apprentissage technique) et lecture (compréhension)
- “Crash du CM1” : effondrement des compétences quand le langage n’est pas suffisamment développé
- Importance du vocabulaire : ignorer 2% des mots d’un texte suffit à ne plus le comprendre
- **Lire quotidiennement** avec l’enfant :
 - 20 minutes/jour = 1500 mots appris par an
 - 30 minutes/jour = 2500 mots appris par an
 - Différence de vocabulaire qui s’accroît avec l’âge : quelques dizaines de mots à 1-2 ans, 300-400 mots à 3 ans, 10 000 mots à 9 ans, 30 000-50 000 mots à la fin du lycée
- **Adapter** le niveau de difficulté des livres :
 - Privilégier des livres légèrement plus simples pour la lecture autonome
 - Lire avec l’enfant des textes plus complexes
 - Souligner l’importance de comprendre les mots pour apprécier la lecture
- **Maintenir le plaisir** de la lecture :
 - Pas de lecture sans plaisir
 - Plus on lit avec les enfants, plus ils lisent seuls
 - Même quand ils commencent à lire seuls, continuer à lire avec eux des textes plus complexes

Rôle de la famille vs école :

- **Rôle essentiel de la famille** : l’école ne peut pas tout faire
- Nécessité d’une **interaction directe** avec l’enfant :
 - Le langage ambiant a peu d’impact sur le développement langagier
 - L’enfant doit être partie intégrante de l’interaction
- Limites de l’école :
 - 5-7 minutes par jour de face-à-face par élève au maximum
 - Peu d’impact de l’école sur le développement du langage (comparaison d’enfants nés en décembre et janvier)
 - Les meilleurs programmes scolaires de développement du langage = **300-350 mots/an** vs **1500-2500 mots/an** par la lecture quotidienne
- **Inégalités sociales** en matière de langage :
 - 5,5 ans d’écart d’acquis scolaires entre les 25% d’enfants les plus favorisés et les 25% les moins favorisés en France

- 4-4,5 ans d'écart dans les autres pays de l'OCDE
 - Aucun système scolaire efficace pour résorber ces inégalités
- Solutions possibles :
 - **Informers les parents** dès la maternité
 - Encourager la lecture même chez les parents qui ne savent pas lire (utilisation d'imagiers)
 - **Extraire les enfants défavorisés** pour des séances de lecture en très petits groupes
 - Impliquer des étudiants ou des retraités pour lire avec ces enfants

Impact sociétal et économique :

- **Développement économique :**
 - Corrélation entre compétences en lecture et développement économique
 - Augmentation potentielle du PIB de 30% à l'horizon 2100 en améliorant la performance moyenne en lecture
 - "Miracle économique est-asiatique" expliqué par l'investissement massif dans l'éducation
- **Fonctionnement démocratique :**
 - Nécessité de comprendre les informations pour une démocratie fonctionnelle
 - Études de Stanford montrant l'incapacité des jeunes à comprendre les informations sur Internet
 - Danger pour la démocratie quand les citoyens ne comprennent pas les informations
- **Retour sur investissement :**
 - Chaque euro investi dans la lecture précoce rapporte des dizaines d'euros
 - Économies sur les prises en charge ultérieures (orthophonie, échecs scolaires)
 - Investissement rentable économiquement et éthiquement justifié

Conclusion

La réunion a souligné l'**importance cruciale de la lecture** pour le développement cognitif, émotionnel et social des enfants. Les trois intervenants ont présenté des approches complémentaires :

1. **Mme Marie HOURCAILLOU** a présenté l'action concrète "Un bébé, un livre", démontrant l'engagement des orthophonistes dans la prévention dès la naissance

2. **Mme Élodie PASCUAL** a détaillé les ressources disponibles sur Allo.ortho.com, offrant des outils pratiques et accessibles pour les familles et les professionnels
3. **Dr Michel DESMURGET** a apporté un éclairage scientifique sur les bénéfices irremplaçables de la lecture et les dangers des écrans

Les participants ont été sensibilisés à l'importance d'une **approche partenariale** entre tous les professionnels de santé pour promouvoir la lecture précoce.

La CPTS La Rochelle et l'association OP17 ont choisi de distribuer aux prescripteurs présents 5 tote-bags contenant toute la documentation "1 bébé, 1 livre" à la fin des interventions pour aider les professionnels à devenir acteurs de cette prévention essentielle.

Cette réunion s'inscrit dans une démarche plus large de **santé publique**, la lecture apparaissant comme un déterminant majeur de la santé cognitive, émotionnelle et sociale des individus, avec des répercussions sur l'ensemble de la société. L'investissement dans la promotion de la lecture dès le plus jeune âge représente ainsi une stratégie de prévention primaire aux bénéfices multiples et durables.

Les médecins généralistes présents, étant prescripteurs, ont été invités par la CPTS La Rochelle et OP17 à repartir avec 5 tote-bags contenant le kit "Un bébé, un livre" pour remise à leur patientèle concernée et à consulter les ressources disponibles sur le site Allo.ortho.com pour accompagner les familles dans cette démarche essentielle de promotion de la lecture et de limitation des écrans.