



## LES ENFANTS FACE AUX ÉCRANS

# Les effets sur la santé

### Pourquoi s'y intéresser ?

- ◆ **Multiplication et omniprésence des écrans** : télévision, ordinateur, tablette, smartphone, console de jeux...
- ◆ **Vulnérabilité du cerveau du jeune enfant** : nécessité de le protéger.
- ◆ **Difficulté pour les parents à être des exemples.**



### Conséquences

**Le cerveau de l'enfant est en phase de construction. Les écrans vont altérer la qualité des apprentissages par effet direct, mais également par diminution du temps d'interaction parent-enfant.**



#### Le sommeil

Les écrans retardent l'endormissement et altèrent la qualité du sommeil. Une dette de sommeil chronique impacte toutes les fonctions physiques et psychiques de l'enfant : croissance, comportement, mémorisation, défenses immunitaires...



#### La corpulence

Les écrans favorisent une augmentation des apports énergétiques (attention détournée du repas, augmentation de la sensation de faim, attirance vers des aliments riches) et une diminution de la dépense énergétique par sédentarité.



#### La vision

Les écrans contribuent à l'augmentation de la fréquence de la myopie. La lumière bleue est nocive pour la rétine; les enfants sont particulièrement sensibles à ce risque en raison de la transparence de leur cristallin.



#### Le langage

Les écrans entraînent un appauvrissement du langage par manque d'interactions adultes-enfants.



#### L'attention

Les multiples sollicitations des écrans, visuelles et/ou auditives, détournent l'enfant d'une attention soutenue, nécessaire aux apprentissages.

*Exposition réalisée par la Mutualité Française Occitanie, avec le concours du Docteur Christine Chollet, pédiatre.*



## LES ENFANTS FACE AUX ÉCRANS

# Des repères pour un cadre éducatif numérique

Les écrans ne répondent à aucun besoin de l'enfant, qui doit jouer, partager et interagir pour bien grandir.

Aucun écran

### Avant 3 ans :

Le jeune enfant se construit grâce aux **interactions humaines** qui lui permettent **de découvrir le monde qui l'entoure et de développer ses compétences** : langage, relation aux autres, confiance en lui...



Pas ou peu d'écran

### De 3 à 6 ans :

Quelques repères :

- ◆ **Pas le matin** : les écrans épuisent les capacités d'attention des enfants qui sont moins réceptifs aux apprentissages à l'école.
- ◆ **Pas pendant les repas** : ils perturbent le rapport à l'alimentation et appauvrissent les échanges familiaux.
- ◆ **Pas dans la chambre** : les enfants ne sont plus sous le regard protecteur des adultes.
- ◆ **Pas avant de dormir** : ils retardent l'endormissement.
- ◆ **Pas pour les calmer** : ils ne sont pas une réponse à la frustration.
- ◆ **Pas de télévision allumée** en présence de l'enfant même s'il ne la regarde pas, car elle parasite son attention.

Retarder le plus possible l'usage des écrans.



**Le temps d'écran doit être adapté à l'âge, à la tolérance** de l'enfant et **au type de contenu** (jeu, dessin animé...)

**20 minutes par session, avec un maximum de 1h par jour pour les plus grands... mais pas tous les jours !!!**

Les écrans ne doivent pas faire partie de la routine quotidienne de l'enfant.

**Privilégier l'usage des écrans à travers des temps de partage familiaux** : dessins animés, jeux éducatifs, visionnage de photos...

*Exposition réalisée par la Mutualité Française Occitanie, avec le concours du Docteur Christine Chollet, pédiatre.*



## LES ENFANTS FACE AUX ÉCRANS

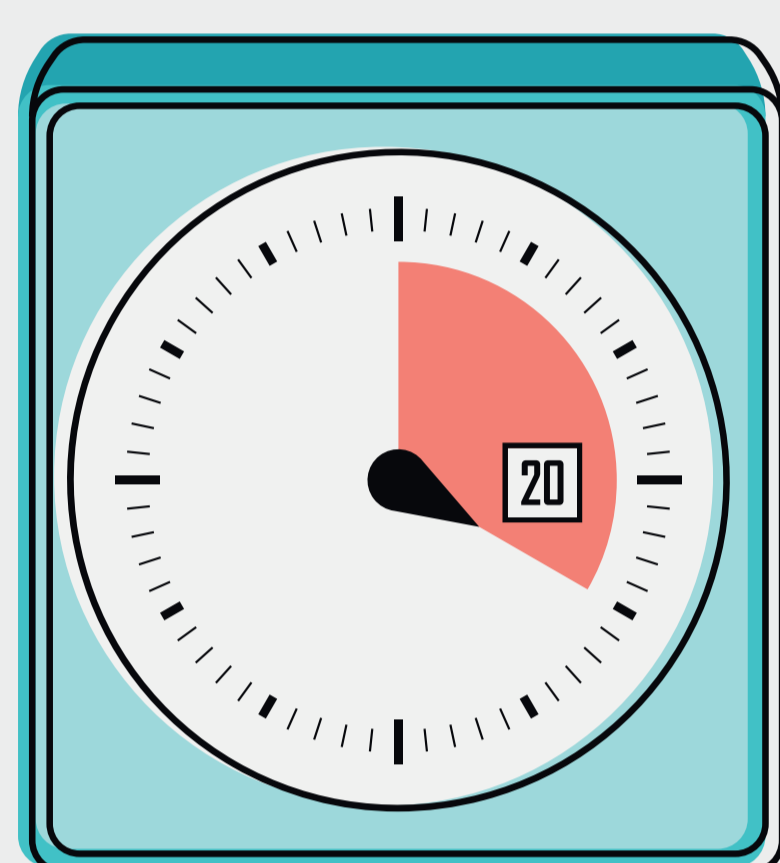
# Des conseils pratiques pour un usage raisonné des écrans

### Avant de commencer

- Choisir le lieu : pièce principale
- Choisir le moment de la journée
- Définir le temps selon l'âge et la tolérance de l'enfant
- Identifier les programmes, applications ou jeux adaptés à l'âge de l'enfant



**Pas le matin,  
Pas pendant les repas,  
Pas dans la chambre,  
Pas avant de dormir.**



### Pendant le temps d'écran

- Partager ce temps avec l'enfant pour comprendre ce qui lui plaît
- Donner à l'enfant un repère visuel du temps passé devant l'écran

### Après

- Ranger les écrans lorsqu'ils ne servent pas ( tiroir, panier)
- Eveiller l'esprit critique : discuter avec l'enfant afin d'adapter les contenus à venir
- Proposer des alternatives ludiques : activités manuelles, sorties...
- Pour le parent et pour l'enfant : ne pas avoir peur de l'ennui !

## Côté parents !

- ◆ Soyez avec vos enfants dans **le partage**, lors de **temps sans écran**
- ◆ **Montrez l'exemple** : votre enfant est votre 1<sup>er</sup> spectateur, il imite vos comportements
- ◆ **Retardez au maximum l'achat d'une tablette ou d'une console de jeux** et impliquez l'entourage dans cette réflexion
- ◆ **Harmoniser les pratiques** : les règles sont aussi valables chez les grands-parents, la nounou...



### Et si c'était les écrans ?

Si le **comportement de vos enfants vous interpelle** (sommeil difficile, colères, isolement...) **cela peut être lié aux écrans**, dans ce cas c'est **réversible**.



**Rien à perdre et tout à gagner à débrancher les écrans. Les bénéfices seront rapidement visibles.**

*Exposition réalisée par la Mutualité Française Occitanie, avec le concours du Docteur Christine Chollet, pédiatre.*