



Les enfants *face aux écrans !*

Des conseils pratiques
pour un usage raisonné





Les effets sur la santé



Constats

- **Multiplication des écrans** : télévision, ordinateur, smartphone, tablette, console de jeux, etc.
- **Écrans omniprésents et nomades**

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, etc.



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 diminution de la dépense énergétique par sédentarité.



La vision

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

L'usage excessif des écrans appauvrit le langage qui est le socle des apprentissages.



L'attention

Les multiples sollicitations des écrans, visuelles, sonores, fatiguent le cerveau au détriment d'une bonne attention, nécessaire aux apprentissages.

**Une utilisation
quotidienne des écrans
provoque un retard de
langage chez les enfants.**

Des repères pour un cadre éducatif numérique

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, etc.

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



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 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, etc.)

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, etc.

Des conseils pratiques pour un usage raisonné

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
- Donner à l'enfant un repère visuel du temps passé devant l'écran

Après

- Ranger les écrans lorsqu'ils ne servent pas (tiroir, panier)
- Éveiller l'esprit critique : discuter avec l'enfant pour adapter les contenus
- Proposer des alternatives ludiques : activités manuelles, sorties, etc.
- 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^{er} 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, etc.

Et si c'était les écrans ?



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

Rien à perdre et tout à gagner à débrancher les écrans.

Observez les bénéfices de leur arrêt : enfant plus calme, moins de colères, endormissement plus rapide, etc.

Des ressources complémentaires



Découvrez la collection « Mikalou »

Les aventures du loup Mikalou sont des petits récits illustrés à raconter aux enfants. Réalisés en partenariat avec Milan Presse, ces livrets pédagogiques apportent des réponses aux questions des parents et servent de supports ludiques aux enfants.

Retrouvez toute la collection sur occitanie.mutualite.fr



Webographie

- **www.mpedia.fr :**
Le site pour les parents par les médecins spécialistes de l'enfant.
- **www.lebonusagedesecrans.fr :**
Ensemble, gardons le contrôle !
- **www.open-asso.org :**
Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique.
- **<http://souris-grise.fr> :**
Le guide des meilleures applications pour les enfants.



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

157

Mutuelles

Près de 900

Actions de prévention et de promotion de la santé par an

Près de 490

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

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

occitanie.mutualite.fr

