



ENFANTS & ÉCRANS





LES RISQUES



1 Perturbation de l'acquisition du langage



L'enfant qui apprend à parler a besoin d'interagir pour **donner du sens** aux mots qu'il entend.

Entre 8 et 16 mois, chaque heure de vidéo par jour avec des programmes se disant adaptés pour les enfants peut entraîner un **appauvrissement du champ lexical de 10%**. *(1)



2 Altération du sommeil

S'endormir devant la télévision réduirait la durée des nuits de **45 minutes**. *(2)



3 Risque d'échec scolaire et de déscolarisation

- En majorant des **troubles de l'attention** et de la concentration.
- En entraînant des **troubles du raisonnement** logique.



4 Troubles du comportement

- L'exposition à des images ou des jeux violents, non adaptés à l'âge de l'enfant peut conduire à des **comportements agressifs**.
- La surexposition aux écrans peut engendrer des **comportements addictifs** et des troubles des conduites chez les enfants à risque (souffrant de Troubles Déficit de l'Attention/Hyperactivité).
- Une surexposition aux écrans peut **perturber les relations familiales** (conflits, troubles oppositionnels).



5 Risque d'obésité

- Par augmentation des comportements de **grignotage**.
- Par exposition aux **publicités alimentaires**.
- Par **diminution de l'activité physique**.



6 Troubles du développement sensoriel et moteur

Chez les enfants en bas âge, risque **d'altération de la représentation 3D** (difficultés à saisir et manipuler des objets, à effectuer certains gestes).

LES CONSEILS



1 Montrer l'exemple

Limiter l'utilisation personnelle des écrans en présence des enfants.

Les parents d'enfants de moins de 10 ans passent en moyenne 6h26 par jour devant les écrans. ^{*(3)}



2 Fixer des règles

• **Instaurer des règles** sur le temps de visionnage, les moments d'utilisation et sur le contenu en fonction de l'âge de l'enfant.

• Respecter les cryptogrammes visuels.



Pas au
coucher



Pas le
matin



Pas au
repas



Pas dans
la chambre

^{*(4)}



3 Encadrer l'utilisation des écrans

- **Éteindre la télévision** lorsqu'elle n'est pas utilisée.
- **Parler** avec l'enfant de ce qu'il voit et fait devant les écrans.
- Utiliser les logiciels de contrôle parental sans remplacer la **surveillance parentale**.
- Faire de l'utilisation des écrans un moment d'échange et de **partage en famille**.



4 Limiter la fatigue visuelle

- Mettre l'écran à **hauteur des yeux**.
- Proposer régulièrement des **pauses** à l'enfant.



5 Enfants de moins de 12 ans

- Limiter les écrans **avant 3 ans**, principalement les écrans non interactifs (TV, DVDs).
- Proposer des activités mobilisant les **5 sens** de l'enfant en alternance des écrans.

Il est déconseillé que l'enfant possède sa propre console de jeux avant 6 ans.

Les enfants de 1 à 6 ans passent en moyenne 4h37 par semaine sur Internet. ^{*(5)}



6 Adolescents

- Mettre en garde sur l'utilisation des **réseaux sociaux** (diffusion de photos, rencontres...)
- Encadrer l'utilisation des smartphones en laissant les téléphones en dehors de la chambre et en **contrôlant l'accès au wifi la nuit**.



+ Pour aller plus loin

<https://www.csa.fr>

<https://lebonusagedesecrans.fr/>

Document d'information réalisé dans le cadre d'un travail de thèse
SALAÜN M.

Sous la direction de FONTAINE J.

Évaluation de la compréhension des parents d'un support de prévention sur les
risques d'une surexposition aux écrans chez les enfants (Thèse de doctorat).

Étude qualitative auprès de parents d'enfants scolarisés en maternelle ou
primaire sur le territoire havrais.

Rouen, France : Université de Rouen 2022

SOURCES

* (1) Source: Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Associations between Media Viewing and Language Development in Children Under Age 2 Years. The Journal of Pediatrics. oct 2007;151 (4):364-8.

* (2) Source: Harlé B, Desmurget M. Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant. Archives de Pédiatrie. 1 juill 2012;19:772-776

* (3) Source: 1er baromètre de la Fondation APRIL et de l'Institut BVA sur l'hyperconnexion et son impact sur la santé des Français - Fondation APRIL [Internet]. Disponible sur: <https://www.fondation-april.org/la-fondation/actualites/1er-barometre-de-la-fondation-april-et-de-l-institut-bva-sur-l-hyperconnexion-et-son-impact-sur-la-sante-des-francais>

* (4) Source: 4 temps sans écrans [Internet]. sabineduflo.fr. 2017.

Disponible sur: <https://sabineduflofr.wordpress.com/2017/01/19/4-temps-sans-ecrans/>

* (5) Sources: Junior Connect' 2017: les jeunes ont toujours une vie derrière les écrans [Internet]. Ipsos.

Disponible sur: <https://www.ipsos.com/fr-fr/junior-connect-2017-les-jeunes-ont-toujours-une-vie-derriere-les-ecrans>.



SEXTANT 76

CPTS GRAND HAVRE