

LES ÉCRANS MODE D'EMPLOI

L'utilisation des écrans (TV, tablettes, smartphones, ordinateurs) peut avoir un impact significatif sur le développement moteur, cognitif et du langage des enfants. Pour les plus jeunes, il est crucial d'adopter une approche progressive et raisonnée face à cette technologie.

Selon Serge Tisseron, l'introduction des écrans dans la vie des enfants doit être progressive, comme pour l'alimentation.

Les parents jouent un rôle clé dans l'encadrement de cette utilisation. Les tablettes et smartphones peuvent développer une intelligence fluide et adaptative chez les enfants, mais ne doivent pas remplacer les jouets réels ou les livres.

La culture du livre développe une intelligence plus « cristallisée ».

Accompagnez vos enfants dans leur utilisation des écrans pour découvrir ensemble des activités ludiques.



TEMPS D'ECRAN

Les recommandations

- ✓ **3-6 ans** : Maximum **20 minutes par jour**, tablette et télé uniquement avec des contenus éducatifs, et toujours en compagnie d'un adulte.
- ✓ **6-9 ans** : Maximum **30 minutes par jour**, tablette/ télé/ Jeux vidéo uniquement, toujours sous le contrôle d'un adulte. Échanger avec l'enfant sur le contenu.
- ✓ **9-11 ans** : Maximum **1 heure par jour**.
Tablette/ télé/ Jeux vidéo : Permettez un accès plus autonome, tout en définissant des règles claires et en surveillant les contenus.
L'enfant peut commencer à aller sur internet mais sous surveillance.
L'utilisation d'un smartphone n'est pas recommandée avant 11 ans.

Les recommandations pratiques

- ✓ **Règles claires** : Établir des règles d'utilisation, comme éteindre la télévision à la fin d'un épisode, définir un temps d'écran avec l'enfant, éviter les écrans pendant les repas ou le soir avant de se coucher.
- ✓ **Moments sans écran** : Encourager des moments de qualité sans écran, comme les repas et les jeux en plein air, pour renforcer les interactions familiales.
- ✓ **Espace sans écran** : Éviter de mettre des écrans dans les chambres d'enfants et stoppez leur utilisation au moins une heure avant le coucher pour favoriser un meilleur sommeil.

LES ÉCRANS MODE D'EMPLOI



RISQUES DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

Développement social et émotionnel :

- ✓ **Interactions réduites** : Le temps passé devant un écran peut diminuer les interactions sociales..
- ✓ **Difficultés émotionnelles** : Les enfants peuvent avoir du mal à gérer leurs émotions en raison d'un manque d'interactions humaines.

Développement cognitif :

- ✓ **Retards d'apprentissage** : Une utilisation excessive peut nuire au développement des compétences en lecture et en écriture.
- ✓ **Diminution de l'attention** : Un usage excessif peut affecter la concentration, rendant difficile l'engagement dans des activités non numériques. Il est important de ne pas exposer vos enfants aux écrans avant d'aller à l'école, 15min d'écran = 2h d'attention en moins à l'école.

Santé physique et mentale :

- ✓ **Perturbation du sommeil** : L'utilisation des écrans avant le coucher peut nuire à la qualité du sommeil des enfants (difficultés d'endormissement, sommeil de moins bonne qualité).
- ✓ **Prise de poids** : Un mode de vie sédentaire associé à un temps d'écran excessif peut contribuer à des problèmes de poids.
- ✓ **Fatigue oculaire** : Les jeunes enfants peuvent développer des problèmes de vision en raison d'une exposition prolongée aux écrans, notamment la fatigue oculaire et la sécheresse.
- ✓ **Trouble de l'humeur** : Bien que ces effets soient généralement plus prononcés chez les enfants plus âgés, une exposition précoce peut contribuer à des problèmes de santé mentale à long terme (dépression, anxiété).

Risques en ligne :

- ✓ **Cyber-harcèlement** : Les enfants doivent être sensibilisés aux dangers en ligne, et les parents doivent être vigilants face à ce risque : [Les @ventures de Permiz - Apprendre à surfer en toute sécurité \(permisinternet.com\) // https://permisinternet.com/permiz/index.html](https://permisinternet.com/permiz/index.html)

*Les effets négatifs des écrans peuvent être réversibles en réduisant leur utilisation.
Les écrans sont addictifs, et le sevrage peut être difficile, mais il est important de tenir bon.*

L'utilisation des écrans chez les enfants de 3 à 11 ans doit être encadrée pour favoriser un développement harmonieux. En fixant des règles claires et en accompagnant vos enfants dans leur utilisation des écrans, vous pouvez en faire des outils éducatifs bénéfiques.