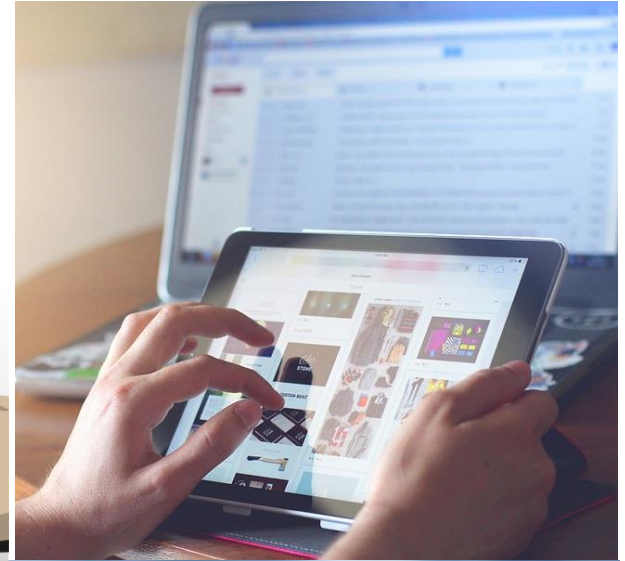
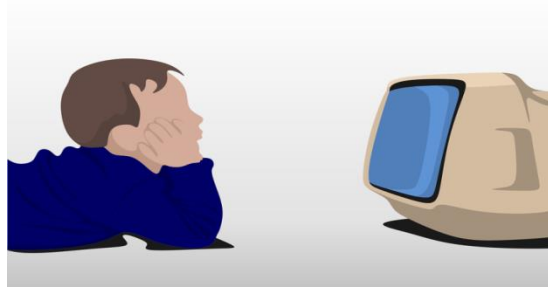


Les écrans et nos enfants

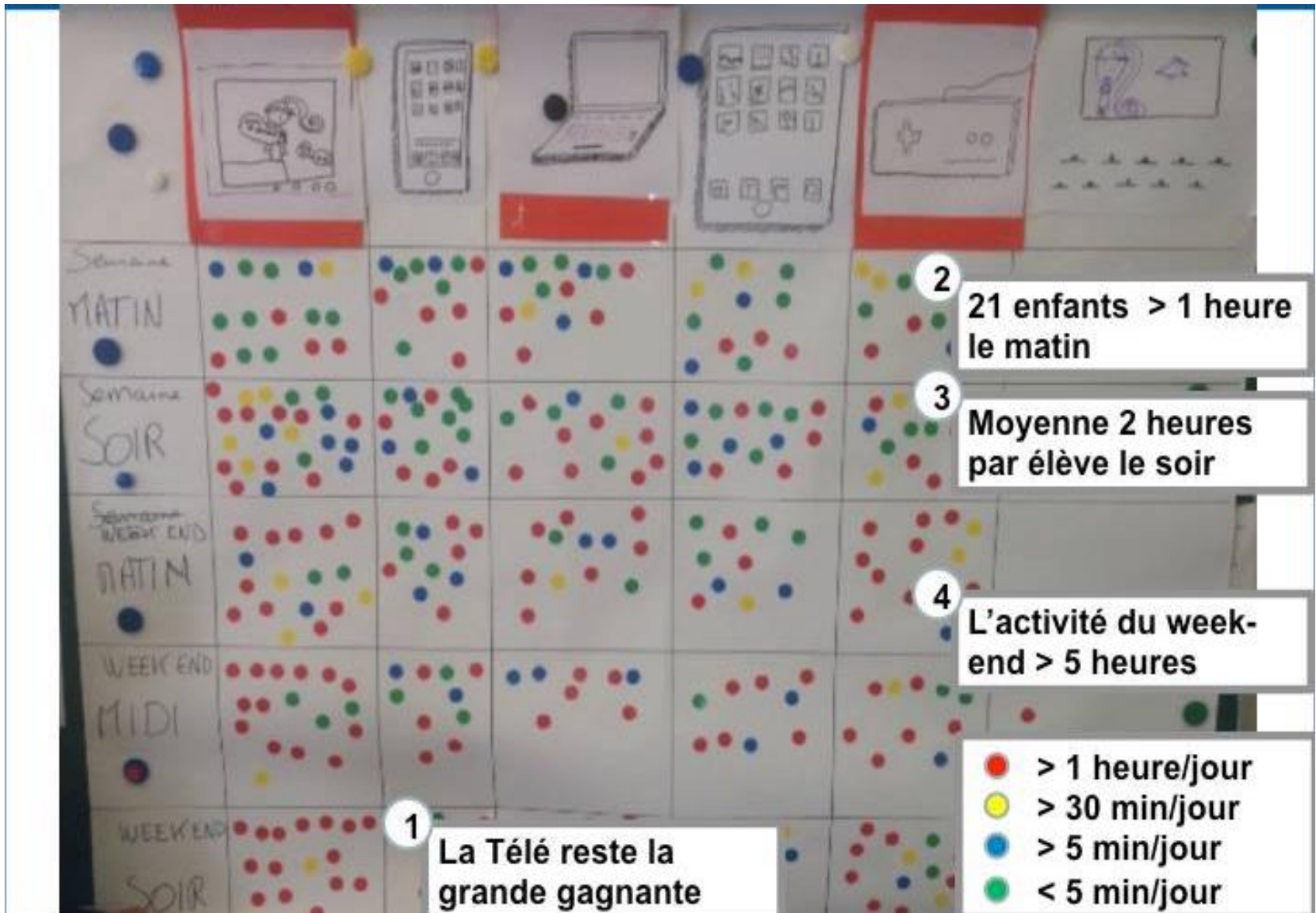


Et le temps écrans augmente

- De plus en plus d'écrans
- De plus en plus mobiles
- Très récréatifs
- Addiction



Combien de temps ?



Pour faire quoi ?

- TV : télé réalité, séries, dessins animés puis sport
35 chaînes pour la jeunesse
dès 6h 30 du matin, après l'école, et tard le soir
et en continu pendant les vacances scolaires
- Consoles : jeux classiques (Mario Sonic Zelda),
jeux de foot, jeux dérivés de films ou dessins
animés, jeux de gestion de personnages (Sims,
Petshop,) et jeux de guerre ou violents souvent
déconseillés aux moins de 18 ans (GTA 5, Black
Ops, Assassin's creed)

Les effets sur la santé



Pour les enfants ,
privilégier les
sessions de très
courtes durées

Notion de **myopie fonctionnelle** : forte augmentation des cas de myopie en Asie et dans les pays occidentaux

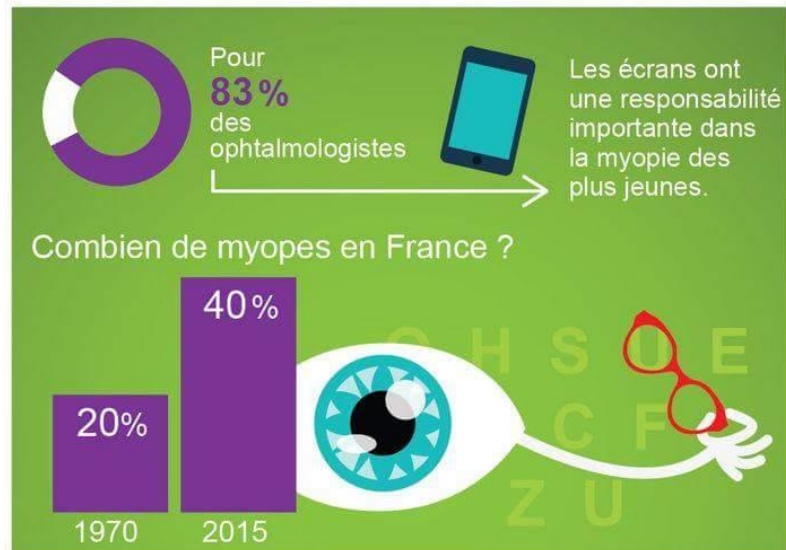
Faire des poses régulières pour une vision au loin, s'exposer quotidiennement à la lumière du jour

Installer un logiciel pour freiner le blocage de la mélatonine (type F.LUX)

SANTÉ

ÉPIDÉMIE DE MYOPIE CHEZ LES PLUS JEUNES

Depuis 10 ans, 4 ophtalmologistes sur 5 disent observer une nette augmentation des cas



Combien de temps devant les écrans ?
Ce qui est recommandé



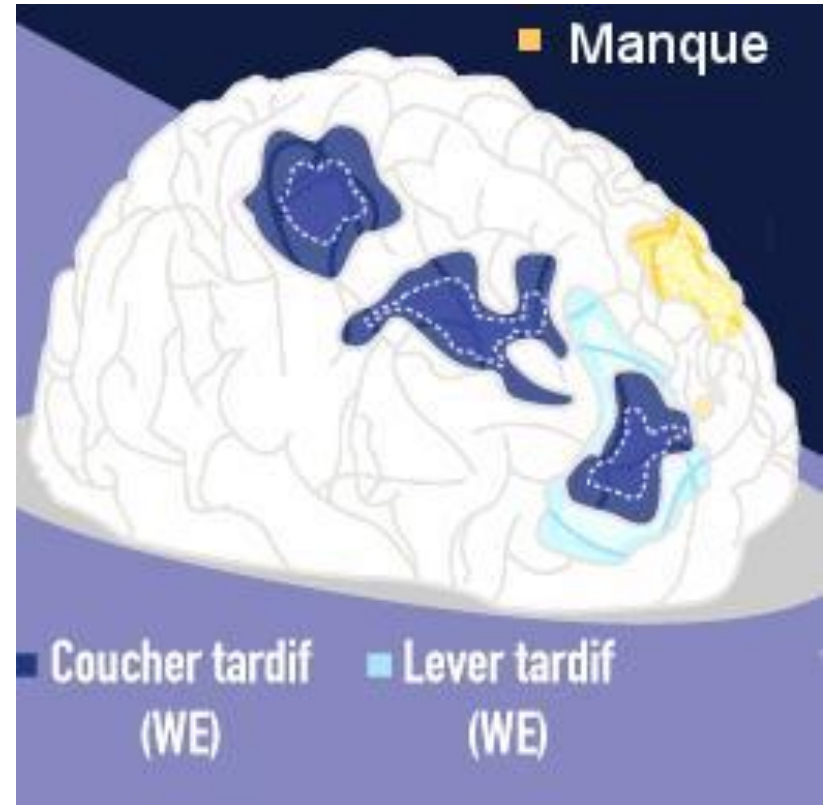
Passer 40 minutes
par jour à l'extérieur.

Source : sondage Ipsos pour Krys Group réalisée du 21 juillet au 18 août 2016 auprès de 1011 parents d'enfants âgés de 4 à 16 ans et de 200 ophtalmologistes.

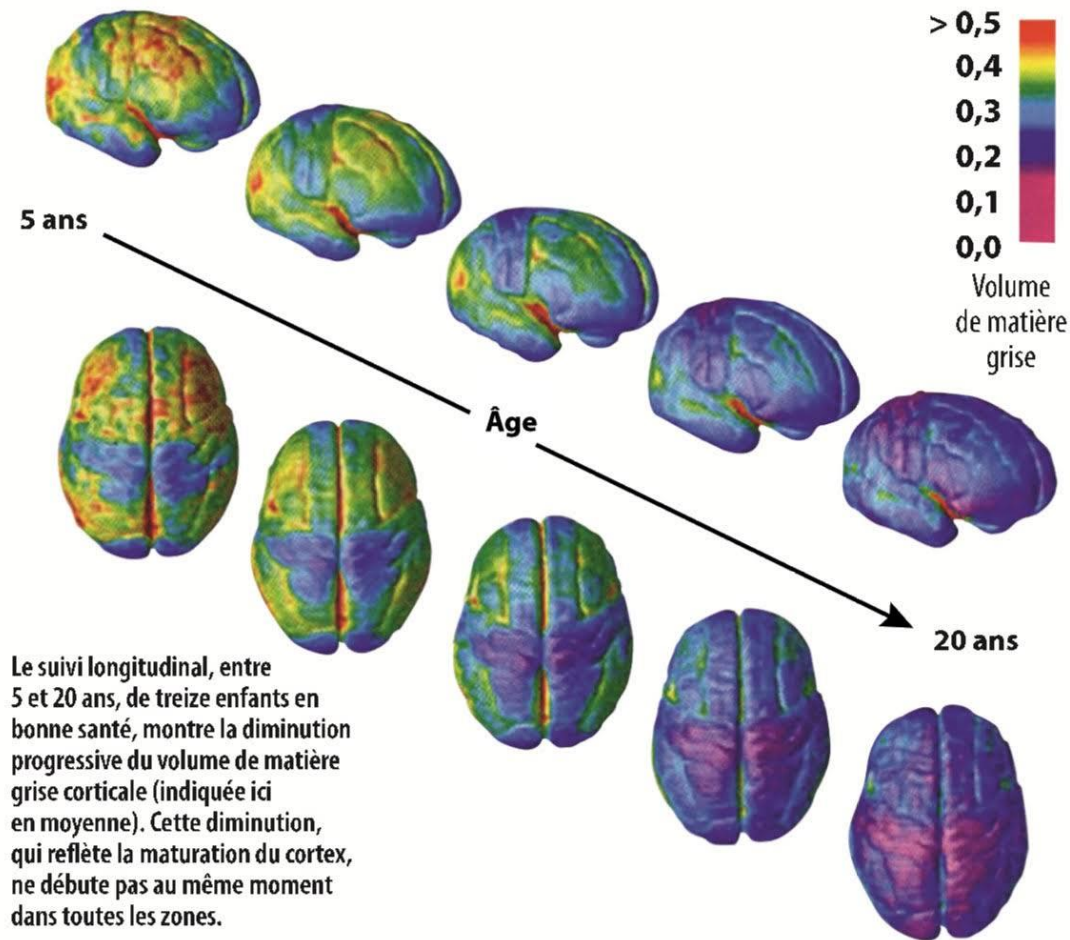
Une étude française mars 2017 : Urrila et Martinot (inserm) étudient les habitudes de sommeil 177 collégiens d'île de France

Liens entre :

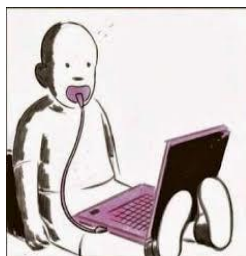
- Durée de sommeil courte et décalage le WE
- Perte de volume de matière grise dans **trois régions impliquées dans l'attention, la concentration, et la capacité à réaliser des tâches simultanées** (le cortex frontal, le cortex cingulaire antérieur et le précénus)
- Résultats scolaires faibles



Maturation et plasticité cérébrale un long processus



Pas d'écrans avant 3 ans : un message de prévention brouillé par la promotion du tactile interactif



Exposition précoce massive chronique aux écrans et Plasticité cérébrale

- La **sur-stimulation auditive et visuelle** via les écrans dans la petite enfance induit une **spécialisation des aires visuelles et auditives** du fait de **l'élagage synaptique** qui se fait **au détriment du développement sensorimoteur et socio-émotionnel**
- Des symptômes peuvent se développer avec **déficit des interactions sociales et de la communication**, pauvreté des intérêts et des jeux, plus ou moins réversibles après l'arrêt prolongé des écrans (**syndrome neuro développemental de l'exposition précoce et excessive aux écrans** Pr MARCELLI)

Carnet de santé 2018

- *Le bébé et les écrans: télévision, ordinateur, tablette, Smartphone, etc.*
- Interagir directement avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.
- *Avant 3 ans : évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas.*
- *Quel que soit son âge, évitez de mettre un téléviseur dans la chambre où il dort ; ne lui donnez pas de tablette ou de Smartphone pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil*
- ne lui faites pas utiliser de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir.

**Développement
psychomoteur
freiné**

**Agitation,
troubles
du sommeil**

**Apprentissage
du langage
ralenti**

**Comportement
passif**

**Troubles
de la concentration**



Les effets sur les jeunes enfants

Moins de manipulation = moins de développement cérébral :

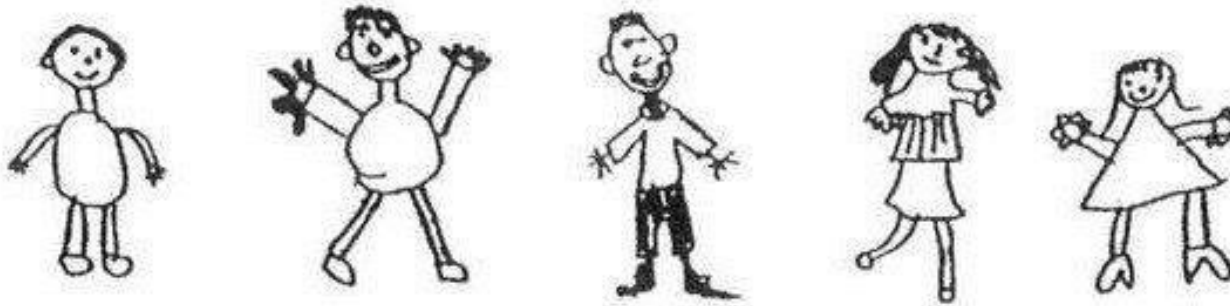
- Construction du schéma corporel
- Notion de temps
- Début de logique



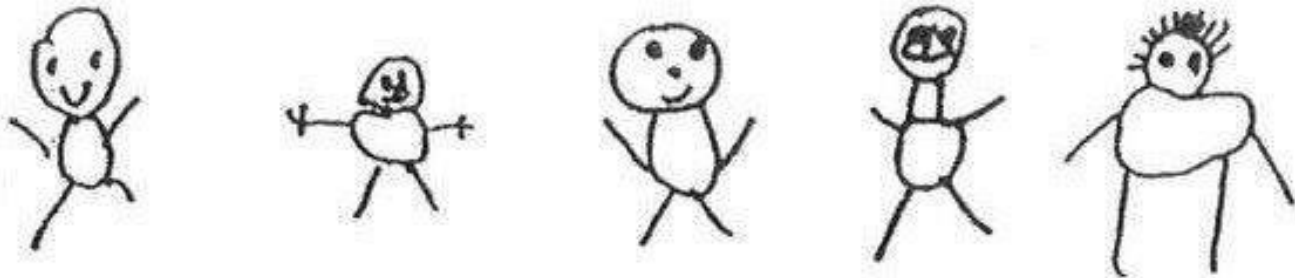
Les effets sur le développement du langage



Exemple :



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins
de une heure de télévision par jour.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus
de trois heures de télévision par jour.

Les effets sur le développement du cerveau

- Retard de langage
- Risque pour l'entrée dans l'écriture et la lecture
- Retard du développement de la motricité : l'écriture
- Excès de stimulation visuelle donc difficultés d'attention volontaire, de concentration, de mémorisation nécessaires pour apprendre



Les effets des images violentes sur le psychisme

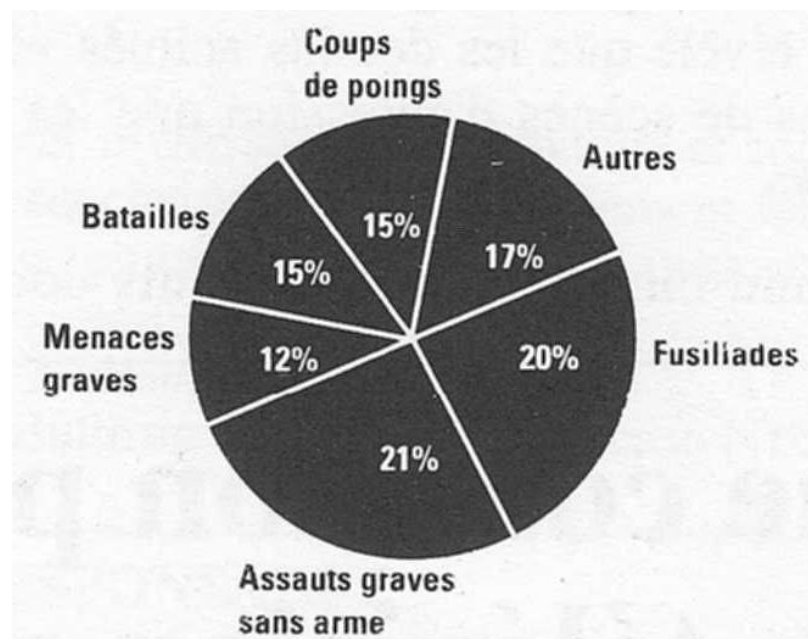
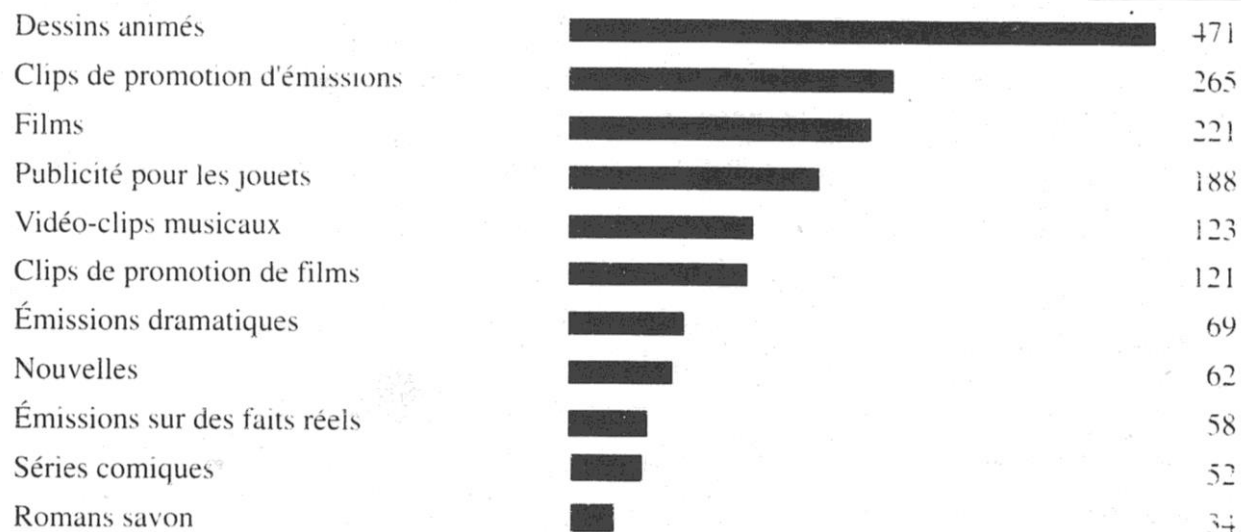
- Troubles anxieux et difficulté de séparation
- Difficulté à différencier Réalité et Imaginaire
- Appauvrissement de l'imaginaire
- Manque d'empathie
- Risque accru d'être victime ou agresseur dans les relations amicales



Programmes ciblés ??

1846 actes de violence en 180h de TV

Actes violents pendant 18 heures de programmation par type de programme.



Mimétisme et modélisation des pensées et des actes violents

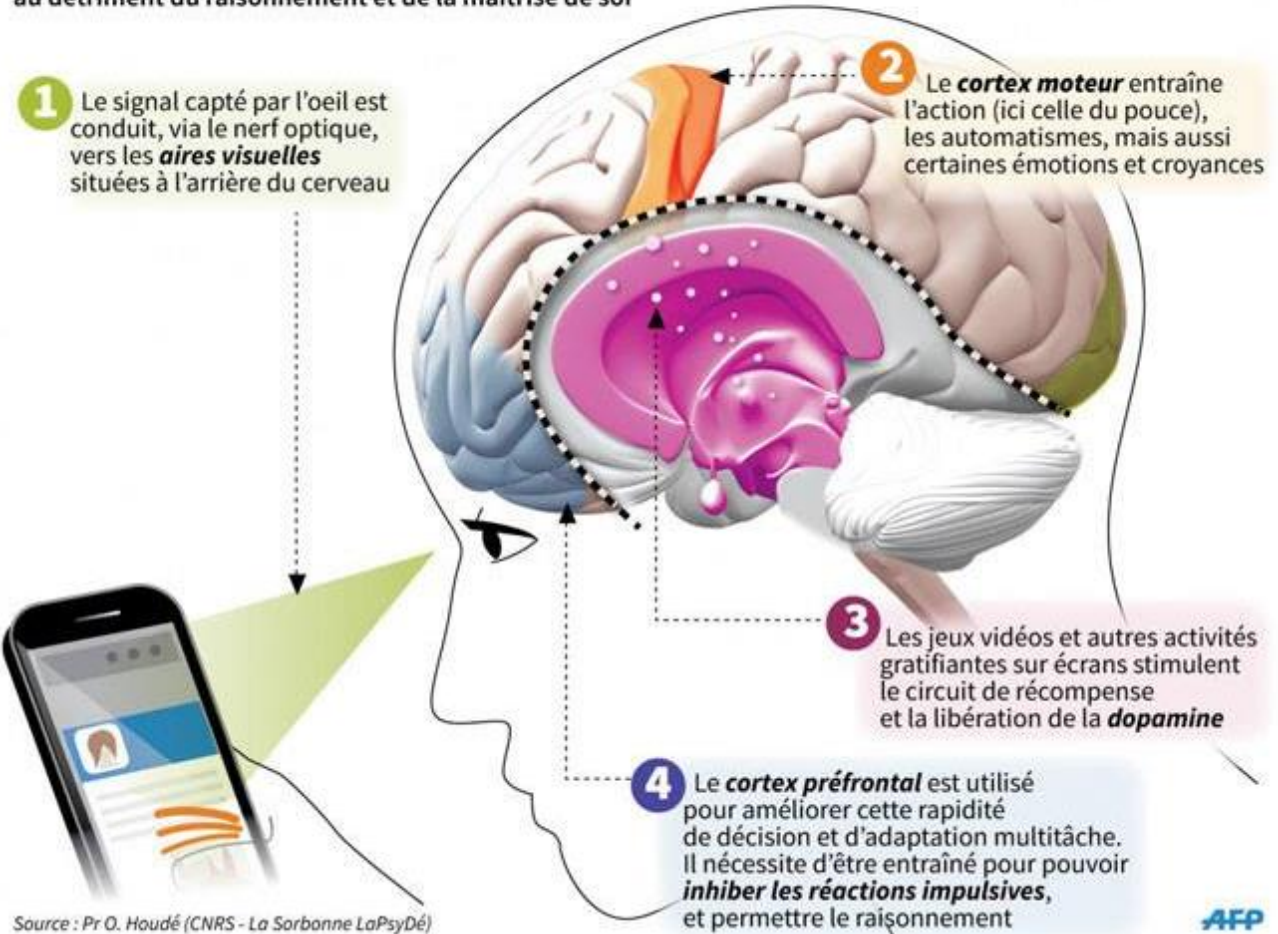


L'OMS considère les addictions aux écrans comme une maladie.

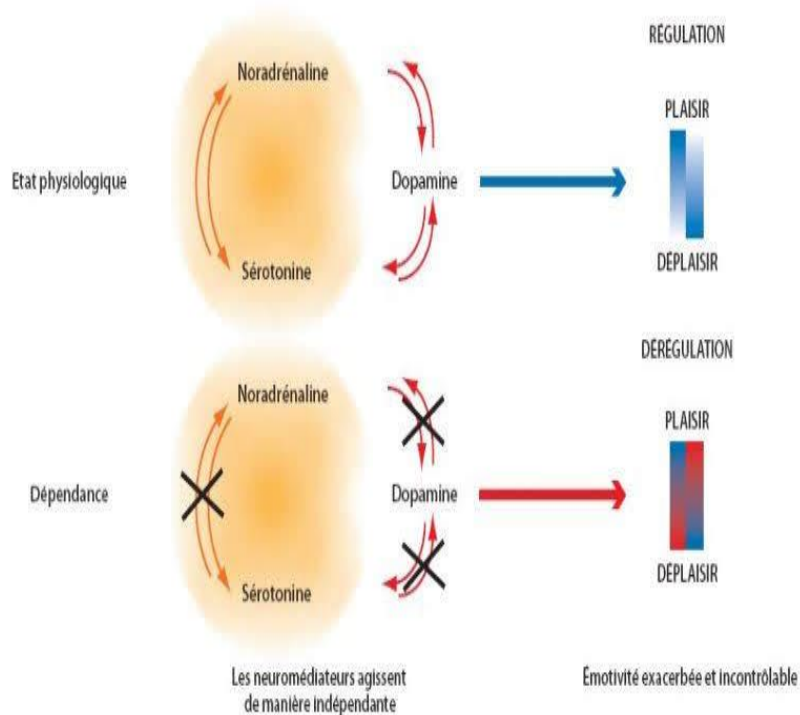
- + de vitesse
- + d'automatismes
- + d'émotions fortes
- de réflexion
- de maîtrise de soi

Le cerveau des natifs du numérique

Face aux écrans, la génération Z a gagné des aptitudes cérébrales de vitesse et d'automatismes, au détriment du raisonnement et de la maîtrise de soi



Besoin de dopamine (jeux vidéo) provoque la perturbation et le blocage Sérotonine / Noradrénaline

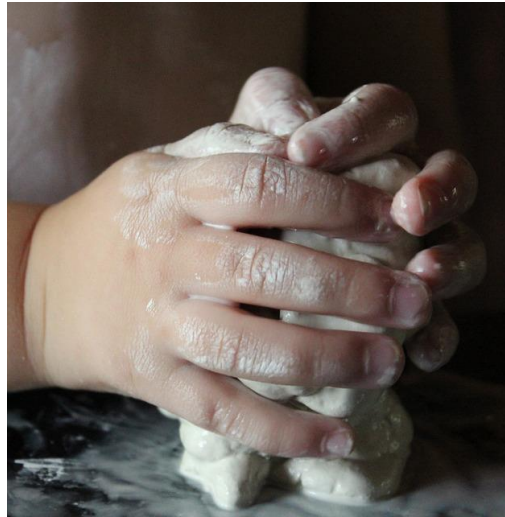


- *Sérotonine précieuse pour contrôler nos humeurs et favoriser l'empathie*
- *Noradrénaline importante pour encourager les comportements éthiques et inhiber les actes antisociaux*

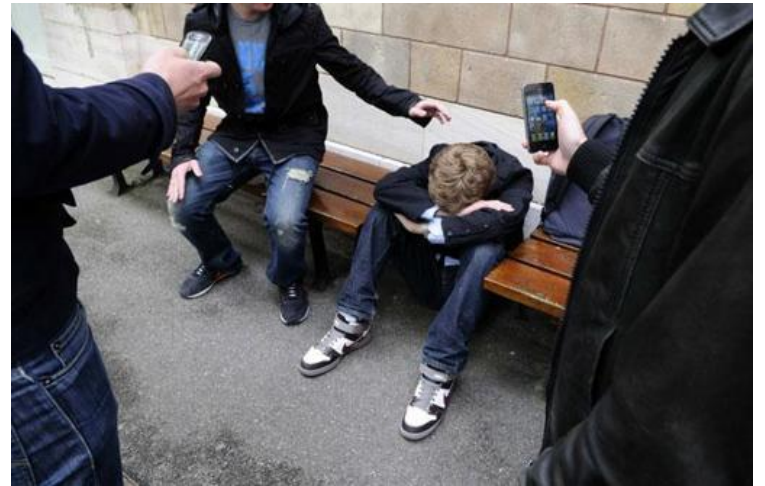
Du temps volé...



Du temps volé...



Un usage trop souvent dangereux du numérique à l'adolescence



Ados: Un usage trop souvent délétère du numérique

- Réseaux sociaux et jeux en réseau sont très addictifs, surtout s'ils ont été pratiqués précocement
- Facebook, Snapchat, Instagram, Gossip, vecteurs de harcèlement (Revenge porn), usurpation d'identité, contact avec des prédateurs, conduites à risque avec des inconnus, anxiété et dépression
- Dégradation du climat scolaire: vol de Smartphone, défi sur Périscop, 4G porno en cour de récréation, tricheries, excitation et transgression des règles d'usage, conflits avec les adultes, échec et décrochage scolaire
- réclusion au domicile, ultra violence, radicalisation, addictions, «nomophobie»

Enquête Santé Publique

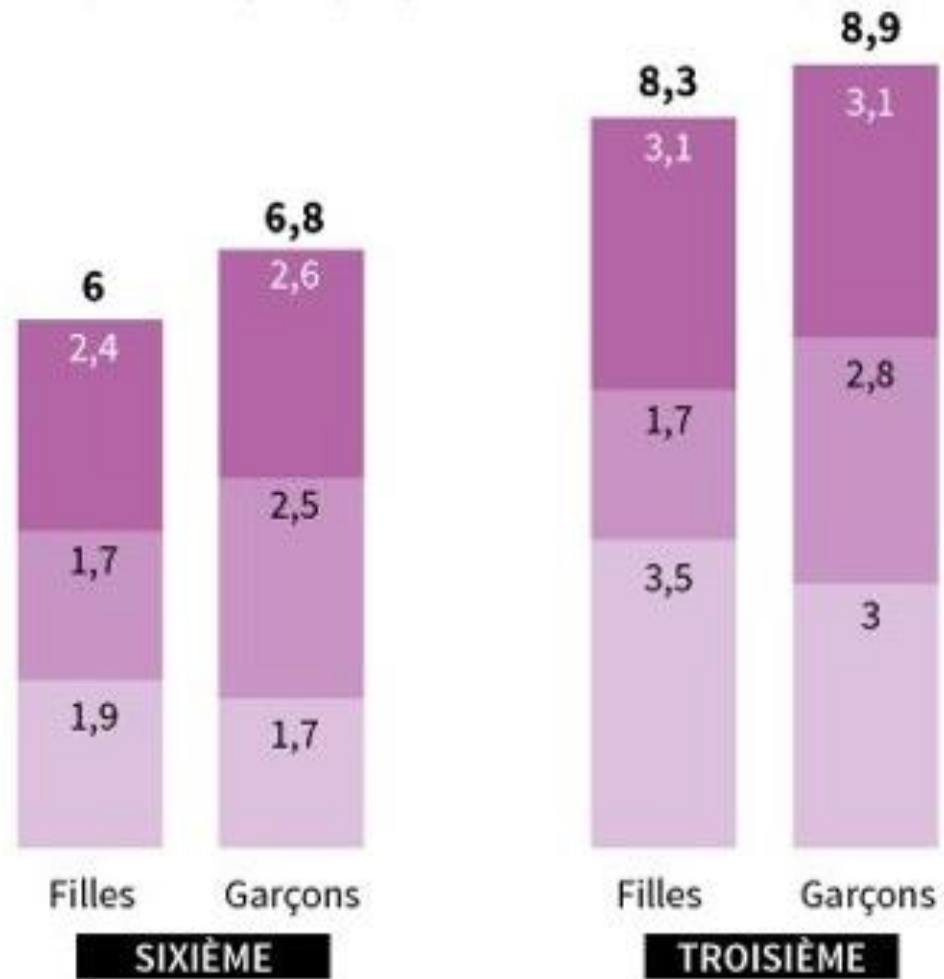
Plus de 7000
collégiens ont
répondu à l'enquête
réalisée en 2014
dans 169
établissements
publics et privés de
France
métropolitaine et
menée dans
quarante pays

Publication dans le Monde
par Gaëlle Dupond
22/12/2016

NOMBRE D'HEURES QUOTIDIENNES PASSÉES DEVANT UN ÉCRAN

■ Télévision ■ Jeux vidéo ■ Autres écrans

(certaines pratiques peuvent être simultanées)



Le numérique et l'école :

**Impact sur
les devoirs :
chances
d'aller au
bout de ces
devoirs
selon
l'exposition
aux écrans**

**(Académie américaine
de pédiatrie 2016)**

*Entre deux
et quatre heures
par jour*

-31%

*Entre quatre
et six heures
par jour*

-49%

*Plus de
six heures
par jour*

-63%

Exemple de lecture : un jeune de 6 à 17 ans exposé aux écrans (télévision, jeux vidéo, smartphone, tablette) entre deux et quatre heures par jour a 31% de chances de moins d'aller au bout de ses devoirs qu'un jeune exposé moins de deux heures par jour. Des tendances analogues s'observent pour :

- être toujours ou régulièrement attentif à bien travailler à l'école*
- terminer ce qu'on a commencé*
- s'intéresser à apprendre de nouvelles choses*
- rester calme face à une difficulté*

Les écrans : des variables à prendre en compte

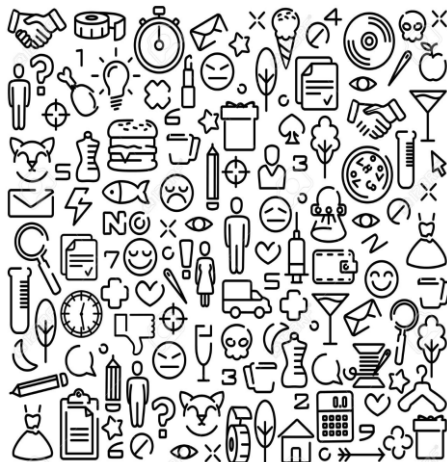


ÂGE DES ENFANTS



MOMENT

Temps passé



CONTENU



Bonnes pratiques

Les adultes doivent montrer l'exemple et se rendre disponibles

Temps de déconnexion pour toute la famille (week-end, soirée, vacances)

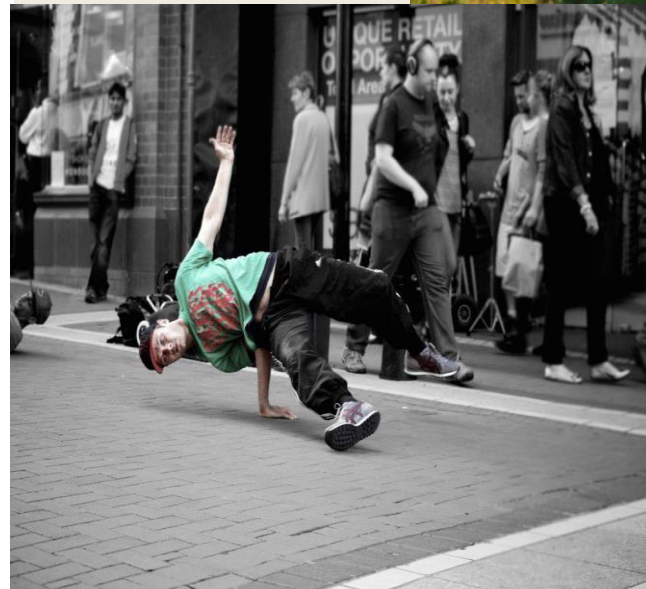
Pas + d'1h00 par session et alterner avec d'autres activités

Poser des règles d'usage explicites avant l'achat d'un Smartphone

Encourager l'investissement dans d'autres activités

Connaître et respecter les PEGI (nomenclature jeux vidéo)

Contrôle parental, compteur de temps, supprimer les notifications



Les enfants & les écrans

Quel écran pour quel âge ?

Quelques règles pour la gestion des écrans



Avant 3 ans

Entre 3 & 6 ans

Entre 6 & 9 ans

Entre 9 & 13 ans

Après 13 ans

Tablette smartphone

Télé / DVD

Jeux vidéo

Internet Réseaux sociaux

Autonomie

Durée par jour d'écrans cumulés

	déconseillé				
	programmes pour enfants uniquement			en co-visionnage	20 minutes
	programmes pour enfants uniquement			en co-visionnage	30 minutes
	programmes pour enfants uniquement		Internet surveillé	adulte à proximité	30 minutes
				autonomie	

Limiter autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

Entraîner les enfants à digner des yeux lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.

Pour préserver les yeux des enfants, **installer un logiciel anti-lumière bleue** sur les écrans d'ordinateur

A tout âge, **regardez la télévision avec vos enfants**. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.

Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, **mettez plutôt la radio ou de la musique** (pas de chaîne de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble

Limiter votre utilisation des smartphones et des écrans en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sûr, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.

Pas d'écran le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir

Ne pas mettre d'écran dans les chambres

Bien **respecter** la signalétique du CSA.

Légende : oui non avec modération

Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

HOPTOYS.FR

Des repères pour les parents

La télévision n'est pas toujours un jeu d'enfant



Parents, enfants : la télévision, c'est mieux quand on en parle

Le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel vous accompagne dans la protection de vos enfants à la télévision.

Pour plus d'informations,
www.csa.fr

CSA
CONSEIL SUPÉRIEUR DE L'AUDIOVISUEL



Langage grossier

Ce jeu contient des expressions grossières.



Discrimination

Ce jeu contient des images ou des éléments susceptibles d'inciter à la discrimination.



Drogue

Ce jeu illustre ou se réfère à la consommation de drogues.



Peur

Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants.



Jeux de hasard

Ce jeu incite à jouer aux jeux de hasard ou enseigne leurs règles.



Sexe

Ce jeu montre des scènes de nudité et / ou des comportements ou des allusions de nature sexuelle.



Violence

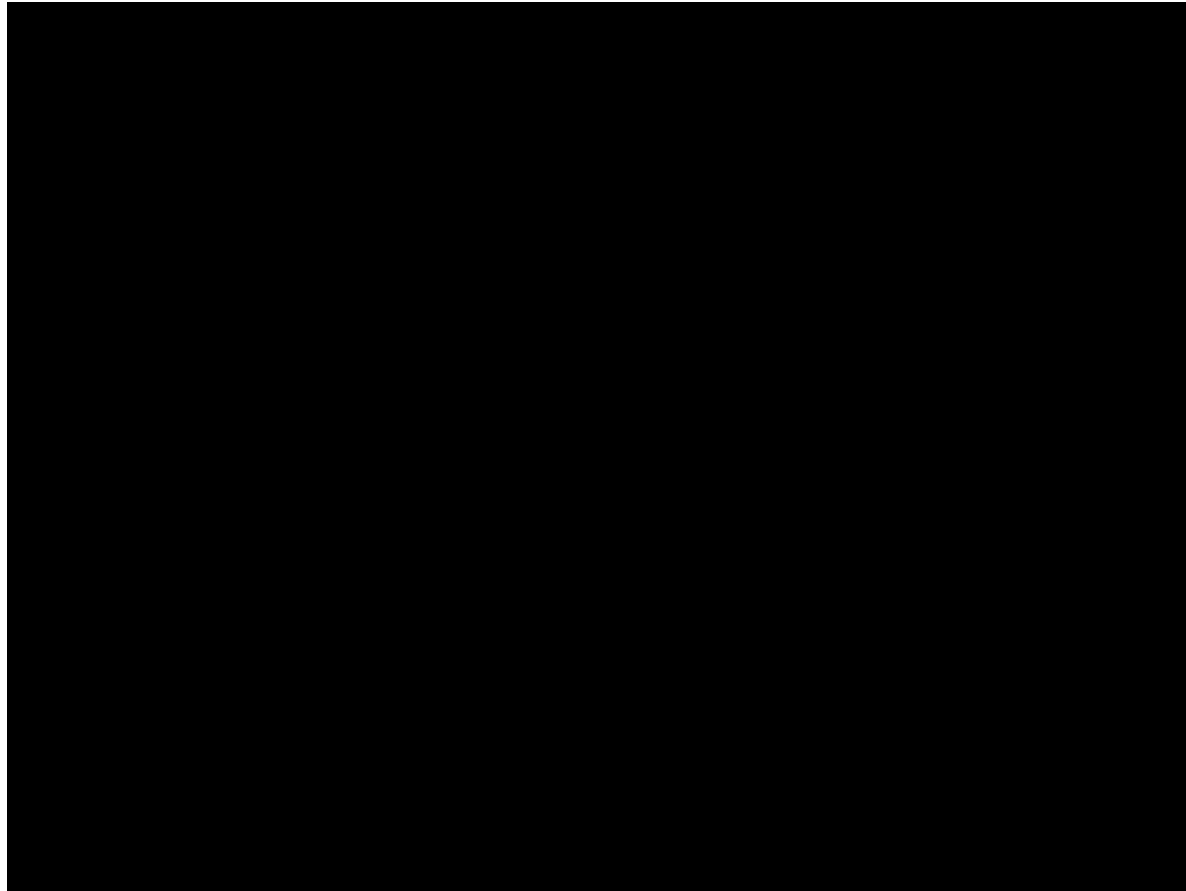
Ce jeu contient des scènes violentes.



En ligne

Possibilité de jouer à ce jeu en ligne.

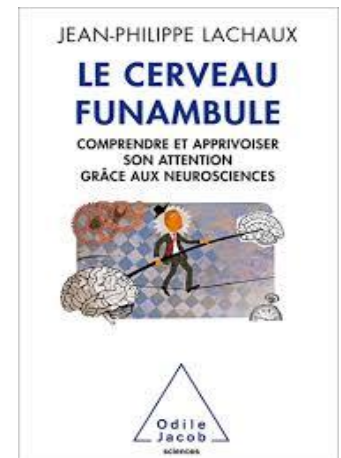
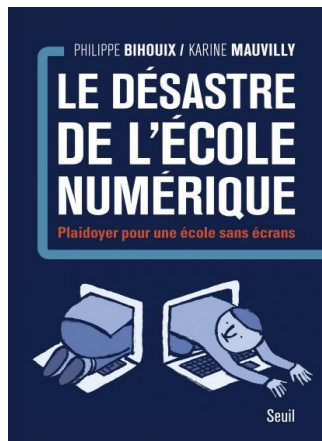
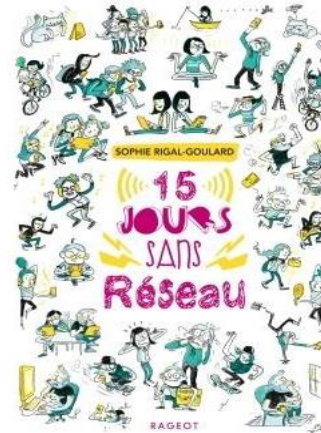
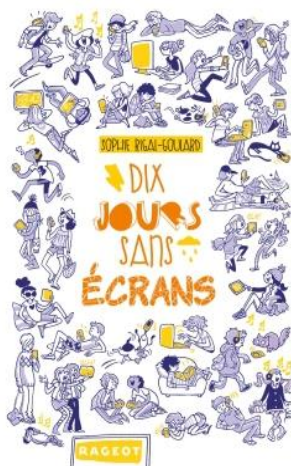
Les 4 pas



Les 4 pas



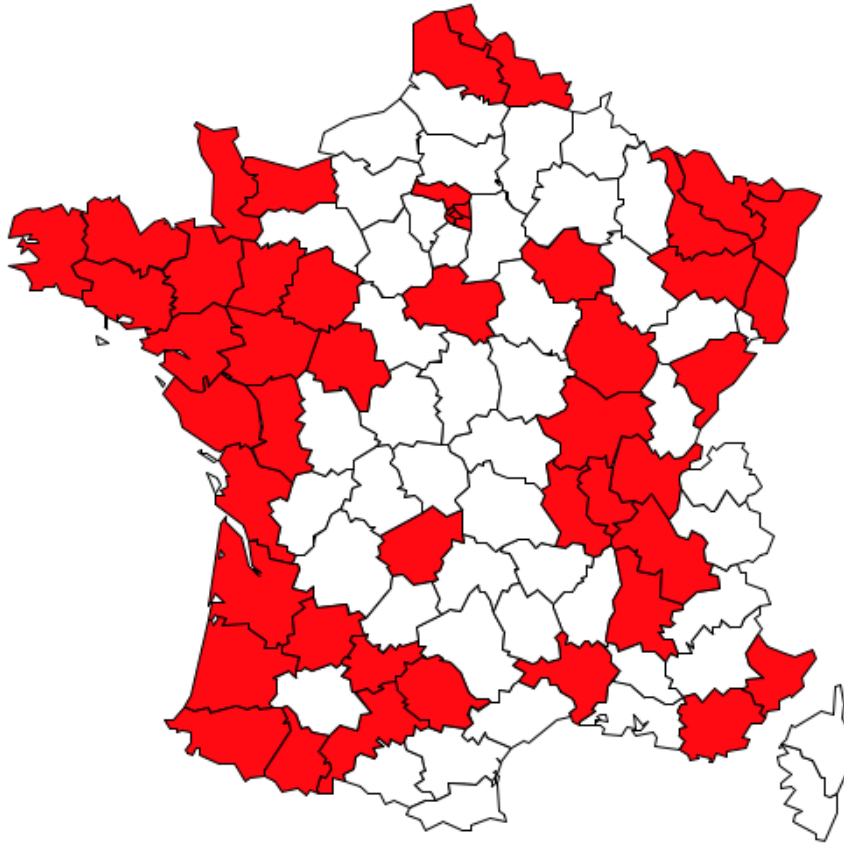
Un peu de lecture...



Des défis à relever ensemble

Propagation des défis sans écrans de 2008 à 2016
(recensement éco-conseil)

DEFIS DEPUIS 2008



Défis créés par le
Québécois Jacques
Brodeur.

Plus d'informations sur
son site :

<http://www.edupax.org/>

Les enfants ont plein d'idées !

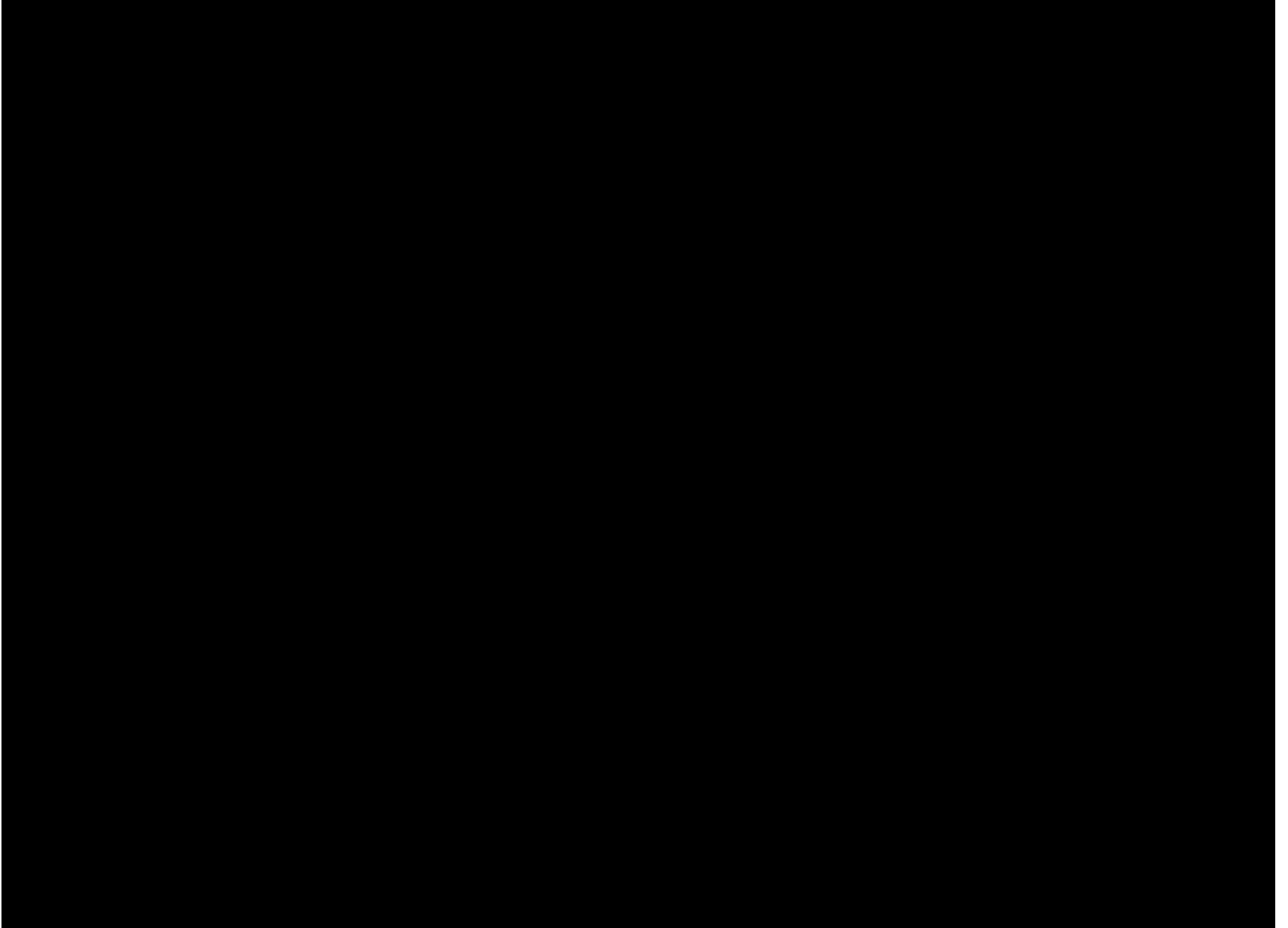


Soyons ALERTE(s)

**Association pour l'Education à la Réduction du
Temps Ecran**

<http://www.alertecran.org/>

Le cerveau des enfants du numérique



Le numérique à l'école

Aucune amélioration des résultats scolaires
avec un coût très important pour les
collectivités

(rapport OCDE)