LES ÉCRANS

Aujourd'hui, les écrans font partie intégrante de la vie et il serait difficile de s'en passer. Pourtant, le temps passé devant eux (à travers la télévision, les tablettes, les ordinateurs et les smartphones) limite les activités physiques et entraine un quotidien plus sédentaire.

Une utilisation non raisonnée des écrans peut avoir des conséquences sur le développement cognitif et les relations sociales en limitant les interactions. On sait aussi que la luminosité des écrans (lumière bleue notamment) diminue la synthèse de mélatonine ce qui altère la qualité du sommeil.

Il est donc important d'apprivoiser les écrans pour apprendre à les gérer et ce, dès le plus jeune âge.

LES RECOMMANDATIONS

AVANT 3 ANS

Pas d'écran, même de façon passive

Attention à l'utilisation du téléphone portable ou de la télévision en fond sonore en présence de l'enfant. Même s'il ne regarde pas directement l'écran son attention sera attirée par l'image.

À PARTIR DE 3 ANS

Découverte des écrans en famille, à travers des temps courts et encadrés

Préférer les vidéos ou replay afin de contrôler le temps et éviter les publicités :

Maximum 1 heure / jour

À PARTIR DE 6 ANS

Les jeux vidéo adaptés à l'âge de l'enfant peuvent lui être présentés avec la présence et l'accompagnement d'un parent.

CONSEILS

- **Privilégier des temps familiaux autour des écrans :** cela permet de discuter avec l'enfant de ce qu'il a vu et ce qu'il en a compris.
- **Veiller à choisir des programmes adaptés selon l'âge.**
- **Fixer en famille des règles simples, claires et ajustées** en fonction de l'âge de l'enfant, avant d'allumer l'écran.
- **Éviter les écrans dans la chambre, lors des repas, le matin avant de se rendre à l'école ainsi que le soir juste avant le coucher.**
- **Éteindre la télévision dès lors qu'elle n'est pas regardée**. **Si la famille aime avoir un fond sonore :** privilégier la musique.
- **Varier les occupations :**
  - se balader, jouer en extérieur,
  - partager des jeux de société en famille,
  - pratiquer des activités manuelles, du dessin,
  - cuisiner ensemble...

  Tous ces moments qui permettent de privilégier l'échange, la communication et sont autant d'occasion de développer son langage.

Limiter le temps passé devant les écrans permet d'augmenter l'activité physique et la remise en mouvement.

SOURCES :

CE SUPPORT EST CONFORME AU PNNS
manger bouger
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

Normandie Pédiatrie
Ressources et Appui au parcours de Santé

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ars